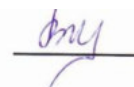


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
биологии и физической культуры и спорта



Щербакова В.И.

23.11.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

1. Шифр и наименование направления подготовки:

15.03.01 Машиностроение

2. Профиль подготовки: Технологии, оборудование и автоматизация
машиностроительных производств

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная/заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра биологии и
физической культуры и спорта

6. Составители программы:

Владислав Анатольевич Епанчин, старший преподаватель кафедры биологии и
физической культуры и спорта, Игорь Михайлович Епанчин, старший
преподаватель кафедры биологии и физической культуры и спорта

7. Рекомендована: научно-методическим советом факультета физико-
математического и естественно-научного образования от 23.11.2017 протокол №3

8. Семестры: 1-3, 5, 6 (очная форма обучения), 2 (заочная форма обучения)

9. Цель и задачи учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи:

- понимать роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

10. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относятся к вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули).

Для освоения дисциплины используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в общеобразовательной школе.

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Основы медицинских знаний».

Условия реализации учебной дисциплины для лиц с ОВЗ

Для реализации рабочей программы для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов (при наличии среди обучающихся по данной ОПОП лиц с ОВЗ и (или) инвалидов) созданы следующие условия. При реализации программы дисциплины в образовательном процессе для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ используются современные методы электронного обучения и дистанционные образовательные технологии. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере т. п.).

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в производственном процессе; - требования охраны труда и безопасности при организации мероприятий по физической культуре и спорту; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры и спорта для поддержания и укрепления собственного здоровья и формирования здорового образа жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; <p>Владеть (иметь навык(и)):</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся; - методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ПК-16	умением проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы профилактики производственного травматизма, здоровьесберегающие образовательные технологии; - экологические закономерности безопасности организации производственного процесса; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний; - осуществлять контроль по экологической безопасности при проведении производственных работ; <p>владеть (иметь навык(и)):</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения мероприятий по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний; - здоровьесберегающими технологиями.

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах — 328 час.

Форма промежуточной аттестации: зачет

13. Виды учебной работы

Виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость				
		По семестрам				
		1	2	3	5	6
Контактная работа, в том числе:						
лекции						

практические занятия	328	64	64	64	64	72
лабораторные работы						
Самостоятельная работа						
Форма промежуточной аттестации (зачёт)		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Итого:	328	64	64	64	64	72

Виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	Всего	По семестрам
		2
Контактная работа, в том числе:		
лекции		
практические занятия		
лабораторные работы		
Самостоятельная работа	324	324
Форма промежуточной аттестации (зачёт)	4	4
Итого:	328	328

13.1. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Практические занятия		
1.	Легкая атлетика	Легкая атлетика Кроссовая подготовка Общефизическая подготовка Контрольные нормативы
2.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Общефизическая подготовка Контрольные нормативы
3.	Спортивные игры	Спортивные игры Общефизическая подготовка Контрольные нормативы
4.	Общая физическая подготовка	Общефизическая подготовка Контрольные нормативы
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Контрольные нормативы
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Общефизическая подготовка Контрольные нормативы

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Самостоятельная работа		
1.	Легкая атлетика	Легкая атлетика Кроссовая подготовка Общефизическая подготовка
2.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Общефизическая подготовка

3.	Спортивные игры	Спортивные игры Общефизическая подготовка
4.	Общая физическая подготовка	Общефизическая подготовка
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Общефизическая подготовка

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)				
		Лекции	Практ.	Лаборат.	Самост. работа	Всего
1	Легкая атлетика		150			150
2	Общая физическая подготовка		60			60
3	Спортивные игры		60			60
4	Лыжная подготовка		30			64
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов		16			16
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		12			12
	Итого в 1,2,3,5,6 семестрах		328			328
	Итого					328

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)				
		Лекции	Практ.	Лаборат.	Самост. работа	Всего
1	Легкая атлетика				54	54
2	Общая физическая подготовка				54	54
3	Спортивные игры				54	54
4	Лыжная подготовка				54	54
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов				54	54
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»				54	54
	Итого в 1 семестре				324	324+3а 4
	Итого					328

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включают в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Они являются процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих бакалавров компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и

спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Методико-практические занятия включают перечень направлений (разделов и спортивных дисциплин), ориентирующих студентов на приобретение знаний, умений и навыков в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Для **очной формы обучения** учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по заданию преподавателя, с его консультациями и текущим контролем.

Реализация настоящей рабочей программы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту осуществляется кафедрой биологии и физической культуры и спорта с учётом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, а также современных требований ФГОС к выпускникам.

В отличие от других дисциплин на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту студенты дифференцируются по медицинским показателям и физической подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных подгрупп, в составе которых находятся студенты, имеющие противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом.

В *основной состав группы* включаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, имеющие хороший и удовлетворительный уровни физической подготовки, а также не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Численный состав учебных групп в основном отделении не более 20 человек.

Учебные подгруппы студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом и которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, комплектуются с учётом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобождённые от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и изучают разделы дисциплины теоретически. Перевод студентов в подгруппу студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, проводится в любое время учебного года, на основе соответствующего медицинского заключения.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре и спорту на длительный период, выполняют теоретические задания по разделам программы и связанные с характером их заболевания в письменной форме. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре и спорту.

Для студентов основного состава учебной группы процесс физического воспитания основан на обучении и совершенствовании умений и навыков, следующих базовых видах физкультурной и спортивной деятельности: *общая физическая подготовка, лёгкоатлетическая и кроссовая подготовка, лыжная подготовка, спортивные игры* (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон), *профессионально-прикладная физическая подготовка и подготовка к ВФСК «ГТО»*.

Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной группы

№ п/п	Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 5 X 10 м (с)	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	20.0 0	21.00	22.30	24.00	26.0 0					
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)						22.0 0	23.00	24.00	25.30	27.0 0
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 ¹	180 ²	170 ³	160	250	240 ¹	230 ²	215 ³	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 ¹	15 ²	10 ³	5					
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 ¹	12 ²	10 ³	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1')	50	47 ¹	40 ²	34 ³	28	58	54	50	40	35
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50	40	30	20	15	60	50	40	30	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.2 0	18.00 ¹	19.30 ²	20.20 ³	21.1 0					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.0 0	31.00 ¹	35.00 ²	37.00 ³	40.0 0	22.0 0	23.30 ¹	25.30 ²	26.30 ³	28.0 0
11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37 ¹	35 ²	33 ³	31
12	Метание спортивной	23	21	17	14	10					

	гранаты весом 500 г (м)										
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	20	16 ¹	11 ²	8 ³	5	15	13 ¹	7 ²	6 ³	4
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40 ¹	30 ²	20 ³	14
15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10
16	Приседание стоя в широкой стойке, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	110	100	85	70	50
17	Подъем и прогибание туловища из положения лежа на животе - гиперэкстензия (кол-во раз)	55	45	35	25	15	60	50	40	30	20

Примечание: контрольные показатели отмеченные символами ¹, ², ³ соответствуют нормативным требованиям ВК ГТО (¹- золотой знак, ²- серебряный знак, ³- бронзовый знак).

Практический учебный материал для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических кондиций, с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Также решается ряд реабилитационных задач, связанных с наличием отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности.

Для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальных медицинских группах, предусмотрено проведение занятий по двум направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозами заболеваний опорно-двигательного аппарата, висцеральных систем, органов зрения.

Второе направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, проводится методическая подготовка студентов. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыков и умений применения методов врачебно-медицинского контроля и самоконтроля – на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем (ведения дневника самоконтроля).

Зачетно-контрольные тесты для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом и которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины	Мужчины
Посещаемость	100%	100%
Ортоstaticкая проба	+	+
Бег 12 мин (по Куперу) При ЧСС 160-170 уд/мин	1,8 – 2,2 км	1,9 – 2,4 км
Прыжок в длину с места	140	190
Приседания (кол-во раз)	30	50
Тест на координацию (проба Ромберга)	удовлетворительно	удовлетворительно
Тест на гибкость - Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10	5
Составления и выполнения комплекса оздоровительной гимнастики	+	+

Для **заочной формы обучения** учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по разделам РПД, консультациями преподавателя.

Реализация настоящей рабочей программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту осуществляется кафедрой биологии и физической культуры и спорта с учётом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, а также современных требований ФГОС к выпускникам.

В отличие от других дисциплин на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту студенты заочной формы обучения дифференцируются по физической подготовленности (подтверждение знаками ВФСК «ГТО») или выполнению творческого задания и реферата.

Собственную физическую подготовленность студенты заочной формы обучения разных возрастных групп могут оценить в соответствии с нормативами ВФСК «ГТО» на сайте URL: <https://gto.ru>

Для достижения планируемых результатов обучения используются тренинги (учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке).

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература

№ п/п	Источник
1.	Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник / Барчуков И.С. - 7-е изд., испр.- М.: Академия, 2013.- (Бакалавриат)
2.	Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник / Барчуков И.С. - 4-е изд., испр.- М.: Академия, 2011.- (Бакалавриат)
3.	Холодов, Ж.К. и др. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. учреждений ВПО. / Холодов Ж.К. и др. - 9-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2011

б) дополнительная литература

№ п/п	Источник
4.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учебное пособие: - М.: Просвещение, 1986
5.	Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов.- М. Гардарики. 2007
6.	Физическое воспитание: учебник/ под ред. В.А. Головина и др.- М.: Высшая школа, 1983

в) информационные электронно-образовательные ресурсы

№ п/п	Источник
Основная	
7.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ. - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696 (11.10.2017)
8.	Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369 (11.10.2017)
Дополнительная	
9.	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (28.11.2017)

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 (25.11.2017).
2	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448 (28.11.2017).

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы (при необходимости)

Технологии создания и обработки различных видов информации (офисный пакет Microsoft Office: MS Word, MS PowerPoint, MS Excel).

Технологии создания и обработки тестовых заданий (тестовая оболочка MyTestX).

Технологии дистанционного обучения (система поддержки дистанционного обучения Moodle).

Сетевые технологии (федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru>, Академик. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru>)

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Аудитория 53 (к.1). Тренажёрный зал.

Аудитория 38 (к.4). Спортивный зал.

Аудитория 54 (к.1). Тир.

Аудитория 6 (к.4). Место для стрельбы.

Оборудование для игр в волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, боксёрский ринг, боксерский инвентарь, тренажеры, душевые и раздевалки; лыжная база.

19. Фонд оценочных средств:

19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ОФО/ЗФО
<p>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в производственном процессе; - требования охраны труда и безопасности при организации мероприятий по физической культуре и спорту;</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Лыжная подготовка Раздел 3. Спортивные игры Раздел 4. Общая физическая подготовка Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>КИМ 1-7/1-6</p>

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры и спорта для поддержания и укрепления собственного здоровья и формирования здорового образа жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; 	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>КИМ 1-7/1-6</p>
	<p>Владеть (иметь навык(и)):</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану здоровья обучающихся; - методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. 	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>КИМ 1-7/1-6</p>
<p>ПК-16 умением проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы профилактики производственного травматизма, - здоровьесберегающие образовательные технологии; - экологические закономерности безопасности организации производственного процесса; 	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6.</p>	<p>КИМ 1-7/1-6</p>

		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний; - осуществлять контроль по экологической безопасности при проведении производственных работ 	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	КИМ 1-7/1-6
	<p>Владеть (иметь навык(и)):</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения мероприятий по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний; - здоровьесберегающими технологиями. 	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	КИМ 1-7/1-6
Промежуточная аттестация			КИМ 1-7/1-6

19.2. Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие показатели:

- 1) знание учебного материала и владение понятийным аппаратом,

- 2) умение связывать теорию с практикой;
 3) умение применять полученные умения и навыки для поддержания и укрепления собственного здоровья и формирования здорового образа жизни;
 4) владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется – зачтено, не зачтено

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения

Очная форма обучения

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Выполнение (подтверждение) нормативов по физической подготовке уровня «Золотой» знак ВФСК «ГТО»	Повышенный уровень	зачтено
Выполнение (подтверждение) нормативов по физической подготовке уровня «Серебряный» или «Бронзовый» знаки ВФСК «ГТО»	Базовый уровень	
Физическая подготовленность ниже базового уровня, но выполнены творческие задания и написан реферат, посещаемость ПЗ 85 % и более.	Пороговый уровень	
Не выполнено творческое задание, не выполнены методические рекомендации по выполнению реферата и физическая подготовленность ниже базового уровня, посещаемость ПЗ ниже 85 %.	–	не зачтено

Заочная форма обучения

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Выполнение (подтверждение) нормативов по физической подготовке уровня «Золотой» знак ВФСК «ГТО»	Повышенный уровень	зачтено
Выполнение (подтверждение) нормативов по физической подготовке уровня «Серебряный» или «Бронзовый» знаки ВФСК «ГТО»	Базовый уровень	
Физическая подготовленность ниже базового уровня, но выполнены творческие задания.	Пороговый уровень	
Не выполнено творческое задание и физическая подготовленность ниже базового уровня.	–	не зачтено

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

19.3.1. Перечень практических заданий

Очная форма обучения

Контрольно-измерительный материал №1

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).

2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лёгкой атлетике).
женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
Легкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5
	Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
Лёгкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215
	Кросс 5000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37

3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике).

Пример комплекса разминочных легкоатлетических упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Семенящий бег	15-20 м	Шаг продвижения на пол стопы, движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
2.	Бег с подниманием голени назад	15-20 м	Движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
3.	Бег с высоким подниманием бедра вперёд	15-20 м	движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
4.	Бег приставными шагами	15-20 м	Руки на пояс
5.	Многоскоки с разноимённым подниманием руки вверх	15-20 м	Подпрыгивать выше
6.	Прыжки на одной ноге поочерёдно, руки на пояс	По 10 прыжков на каждой ноге	Приземляться на носок, мягко
7.	Прыжки из стойки – ноги вместе в стойку – ноги врозь и в и.п. Руки на пояс.	10 -12 повторений	Приземляться мягко на носки
8.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	20-25 шагов	Дыхание ровное

Контрольно-измерительный материал №2

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ОФП).
женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
ОФП	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
ОФП	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15

3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений).

Пример комплекса разминочных общеразвивающих упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1 - руки в стороны 2 - руки вверх, подняться на носки 3 - руки вперед, пятки опустить 4 – и. п.	8 – 10 раз	1 – 2 вдох, 3 -4 выдох
2.	И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо	8 – 10 раз	Соблюдать осанку

	2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.		
3.	И.п. – узкая стойка, правая рука вверх 1-2 – рывки руками назад 3-4 – смена рук	6 – 8 раз	Соблюдать осанку
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях 1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях 3-4 – рывки прямых рук в стороны	8 – 10 раз	Локти на уровне плечевых суставов
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо, левая рука вытянута над головой 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука вытянута над головой 4 – и.п.	8 – 10 раз	Рука над головой прямая, прижата к голове
6.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
7.	И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – наклон вперед, руки к правой ноге 3 – пружинисто наклон вперед, руки к левой ноге 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
8.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
9.	И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на колени 1-2 – пружинистые движения вниз 3-4 – смена ног в прыжке	8 – 10 раз	Выпад делать глубже
10.	И.п. – ноги врозь, руки в стороны 1 – приседание, руки вперед 2 – и.п. 3 – приседание, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Спина прямая, голову не опускать
11.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 2 – и.п. 3 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох
12.	И.п. – основная стойка 1-2 – руки через стороны вверх - вдох 3-4 – в и.п. - выдох	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох

Контрольно-измерительный материал №3

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по спортивным играм).

Вид спорта	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв.»
Спортивные игры				

Волейбол	10 подач мяча через сетку (кол-во правильных подач) Женщины / мужчины	9/10	7/8	4/5
Баскетбол	10 бросков мяча со штрафной линии (кол-во попаданий) Женщины / мужчины	9/10	7/8	4/5
Настольный теннис	10 подач мяча через сетку (кол-во правильных подач) Женщины / мужчины	9/10	7/8	4/5
Бадминтон	Приём-передача волана без падения на пол (кол-во раз) Женщины / мужчины	20/30	15/20	10/15

3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом).

Пример комплекса разминочных упражнений с баскетбольным мячом

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – ноги врозь, мяч в прямых руках вытянутых вперёд перед собой 1 – руки с мячом вверх, правую ногу назад на носок 2 – и.п. 3 – руки с мячом вверх, левую ногу назад на носок 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
2.	И.п. – ноги врозь, мяч в прямых руках над головой 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке 1-2-3-4 – дриблинг правой рукой 5-6-7-8 – дриблинг левой рукой	20 - 25 раз каждой рукой	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом перед грудью 1-2-3-4 – пружинистые сдавливания мяча ладонями.	15 – 20 раз	Соблюдать осанку, локти в сторону
5.	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке 1 – бросок мяча через верх в левую руку 2 – бросок мяча через верх в правую руку	8 – 10 раз	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
6.	И.п. – ноги в широкой стойке, мяч в правой руке 1-2-3-4 – дриблинг правой рукой, вокруг правой ноги 5-6-7-8 – дриблинг левой рукой, вокруг левой ноги	8 – 10 раз	На мяч не смотреть

Контрольно-измерительный материал №4

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лыжной подготовке).

женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Лыжная	Ходьба на лыжах 3000 м	19 мин 30с	20 мин 20с	Без учёта

подготовка				времени
-------------------	--	--	--	----------------

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 5000 м	25 мин 30с	26 мин 30с	Без учёта времени

3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП).

Пример комплекса круговой тренировки по ОФП

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Подъём туловища, лёжа на спине. Руки за головой	30 сек	Можно сделать упор ногами под предмет
2.	Приседания в широкой стойке, руки за головой	30 сек	Соблюдать осанку, смотреть вперёд.
3.	Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа	30 сек	До касания грудью
4.	Подъёмы туловища, лёжа на животе. Руки за головой.	30 сек	Можно сделать упор ногами под предмет
5.	Прыжки вверх, на месте	30 сек	Выполнять высокие прыжки
6.	Сгибания – разгибания рук в упоре на предмет, сзади. Живот вверх, ноги вперёд, упор пятками в пол	30 сек	Разгибания выполнять до выпрямления рук в локтях
7.	Подъём ног, лёжа на спине. Руки вдоль туловища	30 сек	Ноги в коленях не сгибать
8.	Вис на перекладине.	30 сек	Хват прямой

Отдых после каждого выполнения упражнения – 30 секунд. Комплекс выполнить 3 раза методом круговой тренировки.

Контрольно-измерительный материал №5

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ППФП).

женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ППФП	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв.»
ППФП	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6

3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК)).

Пример комплекса упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

Комплекс производственной гимнастики

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1 – наклон головы вперёд 2 – и.п. 3 – наклон головы назад 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
2.	И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – вращение плечевыми суставами вперёд 5-6-7-8 – вращение плечевыми суставами назад	8 - 10 раз	Соблюдать осанку
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2-3-4 – вращения кистями вперёд 5-6-7-8 – вращения кистями назад	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Локти в стороны, лопатки свести, сохраняем прямую осанку
6.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища вправо 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Локти в стороны, лопатки свести, сохраняем прямую осанку
7.	И.п. – ноги врозь, руки к плечам 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – и.п. 3 – руки вверх, подняться на носки 4 – и.п.	8 – 10 раз	Руками тянуться вверх
8.	И.п. – о.с.	8 – 10 раз	При подъеме колена

	1-2-3-4 – ходьба на месте.		поднимать на уровне пояса.
--	----------------------------	--	----------------------------

Контрольно-измерительный материал №6

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ВФСК «ГТО»).

Пример комплекса общей физической подготовки средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Подъёмы туловища, лёжа на спине	3 подхода по 15-20 раз	Дышать равномерно
2.	Бег отрезками по 50-60 м	5 повторений	Выполнять упражнение темпом 80-85 % от максимального.
3.	Подтягивание на перекладине (мужчины – на высокой, женщины – на низкой)	3 подхода по 10-15 раз	Подтягивание выполнять до касания подбородком перекладины
4.	Прыжки в длину с места	5 повторений	Выполнять прыжки с силой 85-90% от максимальной возможности
5.	Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа	3 подхода по 15-20 раз	Сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.
6.	Метания гранаты	10 серий	Следить за правильностью техники метания
7.	Равномерный бег	1000 м – 2000 м	Дыхание ровное. Следить за ЧСС.
8.	Наклоны вперёд, до касания пола ладонями с задержкой на 3 - 5 сек	3 подхода по 15-20 раз	Ноги в коленях не сгибать

Отдых после каждого выполнения упражнения – 1 - 2 минуты.

Контрольно-измерительный материал №7 (для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом)

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
2. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса корригирующей гимнастики.

Пример комплекса корригирующей гимнастики

Корригирующая гимнастика для глаз

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная)	8 – 10 раз	Вращения

	стойка) 1-2-3-4 – круговые вращение зрачками глаз вправо 5-6-7-8 - круговые вращение зрачками глаз влево		медленные. Соблюдать осанку.
2.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – закрыть глаза 2 – открыть глаза 3 – закрыть глаза 4 – открыть глаза	8 – 10 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе.
3.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза закрыть 1 – «яблоки» глаз повернуть вправо 2 – «яблоки» глаз в и.п. 3 - «яблоки» глаз повернуть влево 4 – «яблоки» глаз в и.п.	6 – 8 раз	Глаза закрыты. Упражнение выполнять в медленном темпе.
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 – посмотреть на предмет в дали 3-4 – посмотреть на предмет в близи	8 – 10 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – посмотреть вверх 2 – смотреть вперёд 3 – посмотреть вниз 4 – смотреть вперёд	8 – 10 раз	Головой во время выполнения упражнения не двигать.
6.	И.п. – стойка ноги врозь, указательные, средние и безымянные пальцы рук легко прижать к одноимённым бровям, глаза закрыть 1-2-3-4 – круговые массирующие вращения бровей во внешние стороны 5-6-7-8 - круговые массирующие вращения бровей во внутренние стороны	8 – 10 раз	Сильно на брови не давить.
7.	И.п. – стойка ноги врозь, указательные пальцы рук легко прижать к одноимённым глазницам 1-2-3-4 – круговые массирующие вращения вокруг глаз по внешним окружностям глазниц 5-6-7-8 - круговые массирующие вращения вокруг глаз по внутренним окружностям глазниц	8 – 10 раз	Сильно на глазницы не давить.
8.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой ладонями к лицу, глаза открыты 1 – прикрыть ладонями глаза, глаза веками не закрывать 2 – убрать ладони в и.п.	8 – 10 раз	Глаза веками не закрывать, держать открытыми

3. Реферат.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.

9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомотибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы и ЭБС. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.

Если реферат набран на компьютере, то страницы текста и включенные в отчет иллюстрации, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А-4. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое – 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Размер шрифта - 14, интервал полупропорционный. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляют.

Оформление списка использованной литературы - согласно требованиям ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Примеры оформления ссылок и списков литературы

Сокращение отдельных слов и словосочетаний применяют для всех элементов библиографической записи, за исключением основного заглавия документа. Слова и словосочетания сокращают: по ГОСТ 7.11–2004 (ИСО 832: 1994) «Система стандартов по информатизации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на иностранных европейских языках»; ГОСТ Р 7.0.12–2011 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила».

1. Документ под фамилией автора

Описание документа начинается с фамилии-(й) автора(ов), если он создан одним, двумя или тремя авторами.

Один автор

Кацевал А. А. Современный русский литературный язык. Практические занятия по морфологии : учеб.-метод. пособие для бакалавров. Ч. 1. Борисоглебск, 2014. 97 с.

Два автора

Князев С. В., Пожарицкая С. К. Современный русский литературный язык: фонетика, графика, орфография, орфоэпия : учеб. пособие для вузов. М. : Академический Проект, 2005. 320 с. («Gaudeamus»).

Три автора

Касаткин Л. Л., Клобуков Е. В., Лекант П. А. Краткий справочник по современному русскому языку / под ред. П. А. Леканта. М. : Высш. шк., 1991. 383 с.

2. Документ под заглавием

Описание документа начинается с заглавия, если он написан четырьмя и более авторами, а также, если автор не указан. Если у книги четыре или более авторов, то после заглавия за косой чертой (/) в области ответственности приводится первый из них с добавлением [и др.].

Современный русский язык : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Р. Н. Попов [и др.]. 2-е изд., испр. и доп. М. : Просвещение, 1986. 464 с.

Современный русский язык: Социальная и функциональная дифференциация / Рос. акад. наук. Ин-т русского языка им. В. В. Виноградова. М. : Языки славянской культуры, 2003. 568 с. (Studia philological).

3. Статья из журнала

Божович Е. Д. Критерии понимания текста школьниками // Русский язык в школе. 2016. No 10. С. 13–18.

Асеева Д. В., Кулаева Г. М. Эстетическая функция частей речи в системе изучения морфологии на уроках русского языка // Русский язык в школе. 2016. No 10. С. 3–9.

4. Статья из газеты

Если газета имеет более 8 страниц, то в описании приводится номер страницы, на которой помещена статья.

Латунский И. Большая бойня: Кто, как и почему допустил 22 года назад первую военную кампанию в Чечне? // Совершенно секретно. 2016. No 12/389. С. 7–9.

Домчева Е. Задание на дом // Российская газета. 2016. 16 декабря. No 286(7154). С. 18.

5. Статья из сборника

Стернин И. А., Дьякова Л. Н., Тимошина Т. В. Просветительские проекты в области русского языка и выявление языковых потребностей населения региона в области русского языка и культуры речи // Родной язык: проблемы теории и практики преподавания : материалы IV Междунар. науч.-метод. конференции (Борисоглебск, 17-18 октября 2013 г.) / Борисоглебский гос. пед. ин-т ; под ред. А. А. Кацевал, О. В. Смирновой. Борисоглебск, 2013. С. 119–126.

6. Статья из продолжающегося издания

Талицкая А. А. Смерть и любовь в поэтической картине мира А. И. Введенского // Семантико-когнитивные исследования : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М. В. Шамановой, Е. В. Борисовой. Воронеж : Истоки, 2014. Вып. 5. С. 43–47.

7. Статья из собрания сочинений

Панов М. В. Труды по общему языкознанию и русскому языку : в 2 т. / под ред. Е. А. Земской, С. М. Кузьминой. М. : Языки славянской культуры, 2003. Т. 1. 568 с. (Классики отечественной филологии).

8. Диссертация

Школовая М. С. Лингвистические и семиотические аспекты конструирования идентичности в электронной коммуникации : дис. ... канд. филол. наук. Тверь, 2005. 174 с.

9. Автореферат диссертации

Попова Е. И. Личное имя в коммуникативном аспекте (на материале обращений в студенческой среде) : автореф. дис. ... канд. филол. наук. Смоленск, 2009. 12 с.

10. Библиографическое описание электронных ресурсов

Российские правила каталогизации. Ч. 1. Основные положения и правила [Электронный ресурс] / Рос. библ. ассоц., Межрегион. ком. по каталогизации. М., 2004. 1 CD-ROM. Загл. с этикетки диска.

Букринская И. А. Язык русской деревни : школьный диалектологический атлас [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gramota.ru/book/village/about.html> (дата обращения: 14.09.2016).

Вопросы русского языкознания [Электронный ресурс] : сб. Вып. XIII. Фонетика и грамматика: настоящее, прошедшее, будущее: к 50-летию научной деятельности Софии Константиновны Пожарицкой / сост. С. В. Князев, А. В. Птенцова ; отв. ред. М. Л. Ремнева. М. : Изд-во МГУ, 2009. 360 с. URL: http://www.philol.msu.ru/~ruslang/data/pdf/qr1f_8_2010.pdf (дата обращения: 02.10.2016).

Выявление признаков унижения чести, достоинства, умаления деловой репутации и оскорбления в лингвистической экспертизе текста [Электронный ресурс] / И. А. Стернин [и др.]. Ярославль, 2013. 35 с. URL: http://sterninia.ru/files/757/4_izbrannye_nauchnye_publicacii/Lingvokriminalistika/Unizhenie_chesti_dostoinstva.pdf (дата обращения: 12.11.2016).

11. Нормативные акты

Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г. М. : Эксмо, 2016. 160 с.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/543> (дата обращения: 12.11.2016).

Критерии оценки:

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если представленная работа соответствует следующим критериям:

- 1) содержание реферата соответствует тематике и раскрывает её;
 - 2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано не менее 5 источников информации;
 - 3) студент ориентируется в содержании реферата, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию реферата, может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
 - 4) работа выполнена грамотно;
 - 5) оформление реферата соответствует требованиям;
 - 6) имеет место культура цитирования представленных материалов;
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если в представленной работе

- 1) содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени;
- 2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано менее 5 источников информации;
- 3) студент не ориентируется в содержании реферата, не отвечает на вопросы по содержанию реферата, не может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
- 4) работа выполнена неграмотно;
- 5) оформление реферата не соответствует требованиям;
- 6) имеет место нарушение культуры цитирования представленных материалов.

Заочная форма обучения

Контрольно-измерительный материал №1

1. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике). См. выше.

Контрольно-измерительный материал №2

1. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений). См. выше.

Контрольно-измерительный материал №3

1. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом). См. выше.

Контрольно-измерительный материал №4

1. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП). См. выше.

Контрольно-измерительный материал №5

1. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК)). См. выше.

Контрольно-измерительный материал №6

1. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса ОФП средствами ВФСК «ГТО». См. выше.

19.3.2. Тестовые задания

Перечень контрольных тестов (нормативов) по физической подготовке для студентов очной формы обучения

женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
Легкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5
	Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
ОФП	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 3000 м	19 мин 30с	20 мин 20с	Без учёта времени

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
Лёгкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215
	Кросс 5000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
ОФП	Подтягивание из виса на высокой	13	10	9

	перекладине (кол-во раз)			
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 5000 м	25мин 30с	26мин 30с	Без учёта времени

Тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной и подготовительных групп очной формы обучения

№ п/п	Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 5 X 10 м (с)	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	20.0 0	21.00	22.30	24.00	26.0 0					
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)						22.0 0	23.00	24.00	25.30	27.0 0
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 ¹	180 ²	170 ³	160	250	240 ¹	230 ²	215 ³	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 ¹	15 ²	10 ³	5					
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 ¹	12 ²	10 ³	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1')	50	47 ¹	40 ²	34 ³	28	58	54	50	40	35
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50	40	30	20	15	60	50	40	30	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.2 0	18.00 ¹	19.30 ²	20.20 ³	21.1 0					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.0 0	31.00 ¹	35.00 ²	37.00 ³	40.0 0	22.0 0	23.30 ¹	25.30 ²	26.30 ³	28.0 0

11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37 ¹	35 ²	33 ³	31
12	Метание спортивной гранаты весом 500 г (м)	23	21	17	14	10					
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	20	16 ¹	11 ²	8 ³	5	15	13 ¹	7 ²	6 ³	4
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40 ¹	30 ²	20 ³	14
15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10
16	Приседание стоя в широкой стойке, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	110	100	85	70	50
17	Подъем и прогибание туловища из положения лежа на животе - гиперэкстензия (кол-во раз)	55	45	35	25	15	60	50	40	30	20

Примечание: контрольные показатели отмеченные символами ¹, ², ³ соответствуют нормативным требованиям ВК ГТО (¹- золотой знак, ²- серебряный знак, ³- бронзовый знак).

Тесты, определяющие физическую подготовленность студентов средствами ВФСК «ГТО» очной и заочной форм обучения других возрастных групп смотреть URL: <https://gto.ru>

19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущий контроль успеваемости проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущий контроль успеваемости проводится в форме контроля посещаемости, контрольного тестирования физической подготовленности и *оценки результатов практической деятельности*. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя контрольные нормативы, творческое задание, реферат, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

При оценивании используются количественные (для оценки физической подготовленности) или качественные (оценка творческого задания, реферата) шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 15.03.01 Машиностроение

Профиль подготовки:

Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

Дисциплина: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная/заочная


Ответственный исполнитель

Заведующий кафедрой биологии и физической культуры и спорта

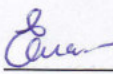
 В.И. Щербакова 23.11 2017

Исполнители

Ст. преподаватель кафедры БиФКС

 В.А. Епанчин 23.11 2017

Ст. преподаватель кафедры БиФКС

 И.М. Епанчин 23.11 2017

СОГЛАСОВАНО

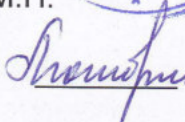
Декан факультета физико-математического и естественно-научного образования

 С.Е. Зюзин 23.11 2017

М.П.

Заведующий библиотекой


Борисоглебского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный университет» (БО ФГБОУ ВО «ВГУ»)

 Н.В. Моторина 23.11 2017

М.П.

Представитель профильной организации, директор по производству ООО «Грибановский машиностроительный завод»



 Н.Ф. Ртищев 23.11 2017

Программа рекомендована научно-методическим советом факультета физико-математического и естественно-научного образования от 23.11.2017 протокол № 3