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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин

С.Е. Зюзин

01.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.11 Элективные дисциплины
по физической культуре и спорту

1. Шифр и наименование направления подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

2. Профиль подготовки: Историческое образование

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра естественно-научных и общеобразовательных дисциплин

6. Составители программы:

И.М. Епанчин**,** старший преподаватель кафедры естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

7.Рекомендована: научно-методическим советом Филиала (протокол № 1 от 31.08.2018 г.)

8. Семестры:6

9.Цель и задачи учебной дисциплины:

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры личности.

Задачи учебной дисциплины:

- понимать роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и 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;
- 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:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в блок Б1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной дисциплиной вариативной части образовательной программы.

Для освоения дисциплины используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в общеобразовательной школе, а также в ходе изучения дисциплин *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Безопасность жизнедеятельности*.

Условия реализации рабочей программы для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов (при наличии среди обучающихся по данной образовательной программы лиц с ОВЗ и (или) инвалидов):

- выбор аудитории для контактной работы с преподавателем или для работы с образовательными ресурсами;
- изучение дисциплины с использованием возможностей дистанционных технологий;
- выбор форм выполнения заданий по изучению содержания дисциплины и овладению компетенциями с учётом индивидуальных особенностей здоровья и возможностей обучающегося;
- выбор средств, использующихся при изучении дисциплины, оформление дидактических материалов с учётом индивидуальных особенностей здоровья и возможностей обучающегося.

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	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	**знает:** - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда; **умеет:** -использовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; - формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся; **владеет:** - технологиями формирования здорового образа жизни у обучающихся
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	**знает:** - составляющие и условия (социогенные, антропогенные, биогенные и др.) здорового и безопасного образа жизни; - закономерности роста и развития, возрастные особенности физиологии отдельных систем организма обучающихся; - санитарно-технические требования к организации образовательного процесса; - правила действия учителя в ситуациях, угрожающих здоровью обучающихся; - здоровьесберегающие образовательные технологии; **умеет:** **-** организовывать образовательный процесс, способствующий сохранению здоровья обучающихся и их безопасности; - отбирать образовательные технологии, соответствующие возрастным психофизиологическим, а также индивидуальным особенностям здоровья обучающихся; - оказывать необходимую доврачебную помощь обучающимся; - соблюдать правила техники безопасности при организации образовательного процесса; **владеет** (имеет навык(и)): - культурой здорового и безопасного образа жизни; - приёмами создания здоровьесберегающей образовательной среды; - здоровьесберегающими образовательными технологиями
ПК-3	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	**знает:** – задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности на соответствующих ступенях общего образования; **умеет:** – применять теоретические знания для решения практических задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности на соответствующих ступенях общего образования; **владеет:** навыками постановки цели, формулировки задач и прогнозирования духовно-нравственного развития и воспитания личности обучающегося (воспитанника).

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

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

13. Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	Всего	По семестрам
		6
Контактная работа, в том числе:		
лекции		
практические занятия		
лабораторные работы		
Самостоятельная работа	324	324
Форма промежуточной аттестации (зачёт – 4 час.)	4	4
Итого:	328	328

13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Самостоятельная работа		
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

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ 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
	Зачёт					4
	Итого				324	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 является 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 **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 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 элективнымдисциплинам 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), ролевые игры.

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

а) основная литература

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

б) дополнительная литература

№ п/п	Источник
4.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб.пос.: - М.: Просвещение, 1986

5.	Физическое воспитание: учеб./ под ред. В.А. Головина и др.- М.: Высшая школа, 1983
6.	Холодов Ж К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб.пос. для вузов.- М.Академия, 2001

в) информационные электронно-образовательные ресурсы

№ п/п	Источник
	Основная
7.	1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : 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 (10.06.2018).
8.	2. 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 (10.06.2018).
	Дополнительная
9.	1. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва :Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956 (10.06.2018)

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 (10.06.2018).
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 (10.06.2018).

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных

Программноеобеспечение:

Microsoft Office Standard 2010

Microsoft Office 2007 (Word, Excel, PowerPoint)

Сетевые технологии:

- браузеры: Yandex, Google, Opera, Mozilla Firefox, Explorer.

Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

–Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru/

–Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» – http://biblioclub.ru/

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Беговая дорожка, велотренажер, штанга тренировочная 50 кг, штанга тренировочная 120 кг, скамья под штангу 120 кг, скамья силовая, тренажер – силовая станция R-0937, стойка для гантелей, гриф гантельный, гриф W-образный, гриф Z – образный, гриф - рама, гиря 8 кг, гиря 12 кг, гиря 16 кг, гиря 24 кг, гиря 32 кг, мяч гимнастический, весы электронные, пенка гимнастическая, лыжи.

Комплект для игры в волейбол, комплект для игры в баскетбол, комплект для игры в теннис, стол для настольного тенниса, комплект гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, медицинбол.

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
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	**Знать:** - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда;	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»	КИМ 1-7/1-6
	Уметь: - использовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; - формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся;	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»	КИМ 1-7/1-6
	Владеть: - формирования здорового образа жизни у обучающихся	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	КИМ 1-7/1-6

		«Готов к труду и обороне»	
ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	**Знать:** - составляющие и условия (социогенные, антропогенные, биогенные и др.) здорового и безопасного образа жизни; - закономерности роста и развития, возрастные особенности физиологии отдельных систем организма обучающихся; - санитарно-технические требования к организации образовательного процесса; - правила действия учителя в ситуациях, угрожающих здоровью обучающихся; - здоровьесберегающие образовательные технологии;	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»	КИМ 1-7/1-6
	Уметь: - организовывать образовательный процесс, способствующий сохранению здоровья обучающихся и их безопасности; - отбирать образовательные технологии, соответствующие возрастным психофизиологическим, а также индивидуальным особенностям здоровья обучающихся; - оказывать необходимую доврачебную помощь обучающимся; - соблюдать правила техники безопасности при организации образовательного процесса;	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»	КИМ 1-7/1-6
	Владеть: - культурой здорового и безопасного образа жизни; - приёмами создания здоровьесберегающей образовательной среды; - здоровьесберегающими образовательными технологиями	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»	КИМ 1-7/1-6
ПК-3 способностью решать задачи воспи-	**знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Лыжная под-	КИМ 1-7/1-6

тания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - правила техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни. **уметь:** - 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. **владеть:** - методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья,физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	готовка 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»	
Промежуточная аттестация - зачёт			КИМ 1-7/1-6

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

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

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения.

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Выполнение реферата и творческого задания в соответствии со всеми требованиями	Повышенный уровень	зачтено
Выполнение реферата и творческого задания, в которых могут быть допущены неточности, невысокая степень самостоятельности	Базовый уровень	
Реферат и творческое задание имеют высокий процент заимствования из различных источников	Пороговый уровень	
Не выполнено творческое задание	–	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

Контрольно-измерительный материал №1

1. 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 ви.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.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 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку

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 колено 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. 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 но-	8 – 10 раз	Соблюдать осанку

	сок 2 – и.п. 3 – руки с мячом вверх, левую ногу назад на носок 4 – и.п.		
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. 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

Контрольно-измерительный материал №5

1. 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. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	8 – 10 раз	При подъеме колено поднимать на уровне пояса.

Контрольно-измерительный материал №6

1. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса ОФП средствами 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 воз-

			можности
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

19.3.2 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. Использования 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. Демирчогляна 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 гомокибернетике).
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 полуторный. 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 издательском у 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. (Studiaphilological).

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/qrlf_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_publikacii/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 No 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 No 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.

19.3.3. Тестовые задания для студентов заочной формы обучения не предусмотрены

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.