


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.Б.13 Физическая культура и спорт

1. Шифр и наименование направления подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

2. Профили подготовки: Математика. Физика.

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

6. Составители программы:

В.А. Епанчин, И.М. Епанчин, старшие преподаватели кафедры биологии и физической культуры и спорта

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

8. Семестр: 6

9. Цель и задачи учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов 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:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок Б1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части образовательной программы.

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

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: *Суицидальное поведение в подростковом и раннем юношеском возрасте.*

Условия реализации рабочей программы для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов (при наличии среди обучающихся по данной образовательной программе 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, используемых 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 | <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; - формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся; <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями формирования здорового образа жизни у обучающихся |
| ОПК-6 | готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>владеет (имеет навык(и)):</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурой здорового и безопасного образа жизни; - приёмами создания здоровьесберегающей образовательной среды; - здоровьесберегающими образовательными технологиями |

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах — 2/72.

Форма промежуточной аттестации: зачет

| Вид учебной работы | Всего | Трудоемкость |
|---------------------------------|-------|--------------|
| | | Семестр |
| | | 6 |
| Контактная работа, в том числе: | 36 | 36 |
| лекции | - | - |
| практические занятия | 36 | 36 |

| | | |
|--|----|----|
| лабораторные работы | - | - |
| Самостоятельная работа | 36 | 36 |
| Форма промежуточной аттестации (зачёт – 0 час.) | 0 | 0 |
| Итого: | 72 | 72 |

13.1. Содержание дисциплины

| № 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 |
| Самостоятельная работа | | |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. | Общефизическая подготовка |
| 2. | Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. | Общефизическая подготовка |
| 3. | Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. | Общефизическая подготовка |
| 4. | Особенности использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Общефизическая подготовка |
| 5. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Общефизическая подготовка |
| 6. | Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | Общефизическая подготовка |

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий (очная форма обучения)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды занятий (часов) | | | | |
|-------|--|----------------------|--------|--------|----------------|-------|
| | | Лекции | Практ. | Лабор. | Самост. работа | Всего |
| 1 | Легкая атлетика | | 6 | | 6 | 12 |
| 2 | Лыжная подготовка | | 6 | | 6 | 12 |
| 3 | Спортивные игры | | 6 | | 6 | 12 |
| 4 | Общая физическая подготовка | | 6 | | 6 | 12 |
| 5 | Профессионально-прикладная физическая культура студентов | | 6 | | 6 | 12 |
| 6 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | | 6 | | 6 | 12 |
| | Зачёт | | | | | 0 |
| | Итого | - | 36 | - | 36 | 72 |

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает 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. Она 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 **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 дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 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 по *общей физической подготовке*.

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 | 50 | 47 ¹ | 40 ² | 34 ³ | 28 | 58 | 54 | 50 | 40 | 35 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|
| | туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1') | | | | | | | | | | |
| 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) | 17.20 | 18.00 ¹ | 19.30 ² | 20.20 ³ | 21.10 | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах на 5 км (мин,с) | 28.00 | 31.00 ¹ | 35.00 ² | 37.00 ³ | 40.00 | 22.00 | 23.30 ¹ | 25.30 ² | 26.30 ³ | 28.00 |
| 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 лёжа 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 корректирующую 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% |
| Ортостатическая 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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 10 | 5 |
| Составления и выполнения комплекса оздоровительной гимнастики | + | + |

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. | 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. | 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. Варинков. - 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

Программное обеспечение:

Microsoft Office 2007 (Word, Excel, PowerPoint).

При реализации дисциплины применяется смешанное обучение с использованием

- онлайн-консультаций;
- электронной почты,
- сайта кафедры естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин: <http://pmii.ru/pumk/uchebnyie-materialyi/ochnaya-forma-obucheniya/fizicheskaya-kultura-i-sport.html>

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:

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 |
|--|--|---|--|
| ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | <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 образовательном процессе; - требования охраны труда; | <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> | КИМ 1-7 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; - формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся; | <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</p> | КИМ 1-7 |

| | | | |
|--|---|--|---------------------|
| | | физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | |
| | 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 «Готов к труду и обороне» | КИМ 1-7/1-6 КИМ 1-7 |
| 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 |
| | 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 |
| | Владеть: - культурой здорового и | Раздел 1. Легкая атлетика | |

| | | | |
|---|---|---|---------|
| | безопасного образа жизни; - приёмами создания здоровьесберегающей образовательной среды; - здоровьесберегающими образовательными технологиями | 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 |
| Промежуточная аттестация – зачёт | | | КИМ 1-7 |

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 (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 |

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 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 | 8 – 10 раз | Локти на уровне плечевых суставов |

| | | | |
|-----|--|------------|---|
| | 1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях 3-4 – рывки прямых рук в стороны | | |
| 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. 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 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» |
| 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. 1-2-3-4 – ходьба на месте. | 8 – 10 раз | При подъеме колена 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 | Выполнять прыжки с |

| | | | |
|----|---|------------------------|--|
| | | повторений | 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 стойка) 1-2-3-4 – круговые вращения зрачками глаз вправо 5-6-7-8 - круговые вращения зрачками глаз влево | 8 – 10 раз | Вращения 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 | 8 – 10 раз | Сильно на глазницы |

| | | | |
|----|--|------------|--|
| | 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 | | 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 |

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. 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. Демирчоглына 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 гомотеке).
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 полупетельный. 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/qrif_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.

19.3.3 Тестовые задания

Перечень контрольных тестов (нормативов) по физической подготовке 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 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 |
| 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 вперёд 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 | Подъём и прогибание туловища из положения лёжа 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.