

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.21 Элективные дисциплины
по физической культуре и спорту

1. Шифр и наименование направления подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

2. Профили подготовки: Русский язык и литература. История

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: заочная

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

6. Составитель 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: 1, 4, 6, 8

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.

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.

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для 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 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 |
| ПК-3 | способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности на соответствующих ступенях общего образования; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять теоретические знания для решения практических задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности на соответствующих ступенях общего образования; <p>владеет:</p> <p>навыками постановки цели, формулировки задач и прогнозирования духовно-нравственного развития и воспитания личности обучающегося (воспитанника).</p> |

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах — 9/328.

Форма промежуточной аттестации: зачет

13. Виды учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | |
|--|--------------|--------------|-----------|-----------|------------|
| | Всего | По семестрам | | | |
| | | 1 | 4 | 6 | 8 |
| Контактная работа, в том числе: | | | | | |
| лекции | | | | | |
| практические занятия | | | | | |
| лабораторные работы | | | | | |
| Самостоятельная работа | 324 | 72 | 72 | 72 | 108 |
| Форма промежуточной аттестации (зачёт – 4 час.) | 4 | | | | 4 |
| Итого: | 328 | 72 | 72 | 72 | 112 |

13.1. Содержание дисциплины

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

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды занятий (часов) | | | | |
|-------|--|----------------------|--------|----------|----------------|------------|
| | | Лекции | Практ. | Лаборат. | Самост. работа | Всего |
| 1 | Легкая атлетика | | | | 54 | 54 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | 72 | 72 |
| 3 | Спортивные игры | | | | 104 | 104 |
| 4 | Лыжная подготовка | | | | 10 | 10 |
| 5 | Профессионально-прикладная физическая культура студентов | | | | 54 | 54 |
| 6 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | | | | 30 | 30 |
| | 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 являются

процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих бакалавров компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

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

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

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

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

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

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

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

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

а) основная литература

| № п/п | Источник |
|-------|--|
| 1. | Барчуков И.С. Физическая культура: 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

Программное обеспечение:

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/>

– Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studmedlib.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 |
|--|--|--|--|
| 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 1-6 |
| | 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 1-6 |
| | Владеть: - формирования здорового образа жизни у обучающихся | Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Лыжная подготовка Раздел 3. Спортивные игры | КИМ 1-6 |

| | | | |
|--|---|---|---------|
| | | <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> | |
| ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | <p>Знать:</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>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> | КИМ 1-6 |
| | <p>Уметь:</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>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> | КИМ 1-6 |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурой здорового и безопасного образа жизни; - приемами создания здоровьесберегающей образовательной среды; - здоровьесберегающими образовательными технологиями | <p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая фи-</p> | КИМ 1-6 |

| | | | |
|--|--|---|----------------|
| | | <p>физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> | |
| <p>ПК-3 - способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</p> | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на 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. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры и спорта для поддержания и укрепления собственного здоровья и формирования здорового образа жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | <p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры</p> <p>Раздел 4. Общая физическая подготовка</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов</p> <p>Раздел 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> | <p>КИМ 1-6</p> |
| Промежуточная аттестация – зачёт | | | <p>КИМ 1-6</p> |

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

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие показатели:

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

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

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения

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

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

19.3.1. Перечень практических заданий

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 поочередно, 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 мячом (баскетбольный мяч)

| № 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. 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. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК)).

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

| № 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 колени 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 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 поддержкой на 3 - 5 сек | 3 подхода по 15-20 раз | Ноги в коленях не сгибать |

Отдых после каждого выполнения упражнения – 1 - 2 минуты.

19.3.2. Перечень тестов, определяющих физическую подготовленность студентов

Перечень рекомендуемых тестов, определяющих физическую подготовленность студентов заочной формы обучения, при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом на примере возрастной группы 18-24 лет

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 | | |
| ОФП | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 |
| | 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 – | 25 | 20 | 15 |

| | | | | |
|--------------------------|------------------------|-------------------|--|--|
| | 10 м (очки) | | | |
| Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах 3000 м | 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 | Без учёта времени | | |

Тесты, определяющие физическую подготовленность обучающихся разных 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 промежуточной аттестации.

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

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя творческое задание.

При оценивании используются качественные шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.