

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

03.07.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.16 Элективные дисциплины**  
**по физической культуре и спорту**

**1. Шифр и наименование направления подготовки:**

15.03.01 Машиностроение

**2. Профиль подготовки:**

Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

**3. Квалификация выпускника:** бакалавр

**4. Форма обучения:** очная, заочная

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

**6. Составитель программы:**

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

**7. Рекомендована:** научно-методическим советом Филиала (протокол № 9 от 19.06.2019г.)

**8. Семестр:** 2, 3, 4, 5, 6 (офо), 2 (зфо)

## 9. Цель и задачи учебной дисциплины:

**Целью учебной дисциплины** является формирование физической культуры личности.

### **Задачи учебной дисциплины:**

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

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

## 10. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

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

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

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Безопасность жизнедеятельности.*

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включает два модуля, реализуемых по выбору обучающегося (и в зависимости от имеющихся у него ограничений на занятия спортом).

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

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знает:</b> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда; <b>умеет:</b> - использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; <b>владеет:</b> - навыками здорового образа жизни.
ПК-16	умение проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контролировать соблюдение экологической без-	<b>знает:</b> - основные виды производственного травматизма и профессиональных заболеваний в сфере профессиональной деятельности; - перечень мероприятий по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний в подразделении;

	<p>опасности проводимых работ</p>	<p>- основы экологической безопасности проводимых работ;  <b>умеет:</b>  - применять знания основных видов производственного травматизма и профессиональных заболеваний для организации и проведения мероприятий по их профилактике в подразделении;  <b>владеет:</b>  - методами и приёмами контроля по соблюдению мероприятий по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний в подразделении.</p>
--	-----------------------------------	---

**12. Объем дисциплины в часах — 328.**

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

**13. Виды учебной работы**

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Трудоемкость					
	Всего	По семестрам				
		2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Контактная работа, в том числе:	328	64	64	64	64	72
лекции	-	-	-	-	-	-
практические занятия	328	64	64	64	64	72
Самостоятельная работа						
Форма промежуточной аттестации (зачёт)	0	За	За	За	За	За
Итого:	328	64	64	64	64	72

**Заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	Всего	По семестрам
		2 сем.
Контактная работа, в том числе:	0	0
лекции	-	-
практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	324	324
Форма промежуточной аттестации (зачёт – 4 час.)	4	4
Итого:	328	328

**13.1. Содержание дисциплины**

**Очная форма обучения**

**Модуль «Циклические виды спорта»**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Практические занятия</b>		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике Изучение техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на короткие дистанции Изучение техники бега на средние дистанции Изучение техники эстафетного бега

		Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники эстафетного бега Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления Изучение техники выполнения метания гранаты Сдача контрольных нормативов
2.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий Техника ходьбы на лыжах (классический стиль) Техника ходьбы на лыжах (коньковый стиль) Совершенствование техники хождения на лыжах Сдача контрольных нормативов
3.	Спортивные игры	Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра
4.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты. Сдача контрольных нормативов
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС)	Техника безопасности при проведении занятий ППФКС Формирование двигательных умений Развитие общей выносливости Развитие ловкости Развитие гибкости Сдача контрольных нормативов
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи. Двигательное развитие студентов. Организация и проведение соревнований по видам легкой атлетики и гимнастики в комплексе ГТО.

### Модуль «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Практические занятия</b>		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике Изучение техники бега на короткие дистанции Изучение техники эстафетного бега Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Изучение техники выполнения метания гранаты
2.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий Техника ходьбы на лыжах (классический стиль)
3.	Спортивные игры	Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра. Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Травмы. Оказание первой медицинской помощи Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками. Учебная игра Изучение правил игры в настольный теннис и техники безопасности. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса

		Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча. Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат. Учебная игра. Изучение правил игры в футбол и техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Набивание мяча, его ведение на скорости, пас коллеге, удар по воротам. Учебная игра.
4.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС)	Техника безопасности при проведении занятий ППФКС Формирование двигательных умений Развитие общей выносливости Развитие ловкости Развитие гибкости
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи. Двигательное развитие студентов.

## Заочная форма обучения

### Модуль «Циклические виды спорта»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Самостоятельная работа</b>		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике Изучение техники бега на короткие дистанции Изучение техники бега на средние дистанции Изучение техники эстафетного бега Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления Изучение техники выполнения метания гранаты Сдача контрольных нормативов
2.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий Техника ходьбы на лыжах (классический стиль) Техника ходьбы на лыжах (коньковый стиль) Сдача контрольных нормативов
3.	Спортивные игры	Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча.
4.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты. Сдача контрольных нормативов
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС)	Техника безопасности при проведении занятий ППФКС Формирование двигательных умений Развитие общей выносливости Развитие ловкости Развитие гибкости Сдача контрольных нормативов
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи. Двигательное развитие студентов.

### Модуль «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Самостоятельная работа</b>		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике Изучение техники бега на короткие дистанции Изучение техники эстафетного бега Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Изучение техники выполнения метания гранаты
2.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий Техника ходьбы на лыжах (классический стиль)
3.	Спортивные игры	Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча. Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Травмы. Оказание первой медицинской помощи Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками. Изучение правил игры в настольный теннис и техники безопасности. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча. Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат. Изучение правил игры в футбол и техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Набивание мяча, его ведение на скорости, пас коллеге, удар по воротам.
4.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС)	Техника безопасности при проведении занятий ППФКС Формирование двигательных умений Развитие общей выносливости Развитие ловкости Развитие гибкости
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи. Двигательное развитие студентов.

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

#### Очная форма обучения

### Модуль «Циклические виды спорта»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	0	80	0	0	80
2	Лыжная подготовка	0	60	0	0	60
3	Спортивные игры	0	8	0	0	8
4	Общеспортивная физическая подготовка	0	80	0	0	80
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	0	60	0	0	60
6	Всероссийский физкультурно-	0	40	0	0	40

	турно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»					
	Итого:	0	328	0	0	328

### Модуль «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	0	40	0	0	40
2	Лыжная подготовка	0	8	0	0	8
3	Спортивные игры	0	190	0	0	190
4	Общая физическая подготовка	0	40	0	0	40
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	0	40	0	0	40
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	0	10	0	0	10
	Итого:	0	328	0	0	328

### Заочная форма обучения

#### Модуль «Циклические виды спорта»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	0	0	0	76	76
2	Лыжная подготовка	0	0	0	60	60
3	Спортивные игры	0	0	0	8	8
4	Общефизическая подготовка	0	0	0	80	80
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	0	0	0	60	60
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	0	0	0	40	40
	Зачёт					4
	Итого:	0	0	0	324	328

### Модуль «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	0	0	0	40	40
2	Лыжная подготовка	0	0	0	8	8
3	Спортивные игры	0	0	0	186	186
4	Общая физическая подготовка	0	0	0	40	40
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	0	0	0	40	40
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	0	0	0	10	10
						4
	Итого:	0	0	0	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 **очной формы обучения** учебная деятельность по дисциплине реализуется в форме методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий.

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

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

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

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

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



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

Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной группы

№ п/п	Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 5 X 10 м (с)	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	20.00	21.00	22.30	24.00	26.00					
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)						22.00	23.00	24.00	25.30	27.00
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 <sup>1</sup>	180 <sup>2</sup>	170 <sup>3</sup>	160	250	240 <sup>1</sup>	230 <sup>2</sup>	215 <sup>3</sup>	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 <sup>1</sup>	15 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>	5					
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 <sup>1</sup>	12 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1')	50	47 <sup>1</sup>	40 <sup>2</sup>	34 <sup>3</sup>	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)	17.20	18.00 <sup>1</sup>	19.30 <sup>2</sup>	20.20 <sup>3</sup>	21.10					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.00	31.00 <sup>1</sup>	35.00 <sup>2</sup>	37.00 <sup>3</sup>	40.00	22.00	23.30 <sup>1</sup>	25.30 <sup>2</sup>	26.30 <sup>3</sup>	28.00
11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37 <sup>1</sup>	35 <sup>2</sup>	33 <sup>3</sup>	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 <sup>1</sup>	11 <sup>2</sup>	8 <sup>3</sup>	5	15	13 <sup>1</sup>	7 <sup>2</sup>	6 <sup>3</sup>	4
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40 <sup>1</sup>	30 <sup>2</sup>	20 <sup>3</sup>	14

15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25 <sup>1</sup>	20 <sup>2</sup>	15 <sup>3</sup>	10	30	25 <sup>1</sup>	20 <sup>2</sup>	15 <sup>3</sup>	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 <sup>1</sup>, <sup>2</sup>, <sup>3</sup> соответствуют нормативным требованиям ВК ГТО (<sup>1</sup>- золотой знак, <sup>2</sup>- серебряный знак, <sup>3</sup>- бронзовый знак).

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

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

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

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

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

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

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

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины	Мужчины
--	---------	---------

Посещаемость	100%	100%
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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10	5
Составления и выполнения комплекса оздоровительной гимнастики	+	+

Для **заочной формы обучения** учебная деятельность реализуется в форме самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по разделам РПД, консультациями преподавателя.

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

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

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

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

### а) основная литература

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

### б) дополнительная литература

№ п/п	Источник
4.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пос.: - М.: Просвещение, 1986
5.	Физическое воспитание: учеб./ под ред. В.А. Головина и др.- М.: Высшая школа, 1983
6.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пос. для вузов.- М.Академия, 2001

### в) информационные электронно-образовательные ресурсы

№ п/п	Источник
Основная	
7.	1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696</a> (11.06.2019).
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (11.06.2019).

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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956</a> (11.06.2019).

## 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> (11.06.2019).
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448</a> (11.06.2019).

## 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)

Сетевые технологии:

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

### Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

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

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

## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Беговая дорожка, велотренажер, штанга тренировочная 50 кг, штанга тренировочная 120 кг, скамья под штангу 120 кг, скамья силовая, тренажер – силовая станция R-0937, стойка для гантелей, гриф гантельный, гриф W-образный, гриф Z – образный, гриф - рама, гири 8 кг, гири 12 кг, гири 16 кг, гири 24 кг, гири 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 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения пол-	<b>Знать:</b> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Лыжная подготовка Раздел 3. Спортивные игры	КИМ 1-6

ноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>процессе;</p> <p>- требования охраны труда;</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><b>Уметь:</b></p> <p>- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;</p> <p>- пропагандировать здоровый образ жизни;</p>	<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><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками здорового образа жизни.</p>	<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>ПК-16</p> <p>умение проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- основные виды производственного травматизма и профессиональных заболеваний в сфере профессиональной деятельности;</p> <p>- перечень мероприятий по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний в подразделении;</p> <p>- основы экологической безопасности проводимых работ;</p>	<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><b>Уметь:</b></p> <p>- применять знания основных ви-</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p>	КИМ 1-6

	дов производственного травматизма и профессиональных заболеваний для организации и проведения мероприятий по их профилактике в подразделении;	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»	
	<b>Владеть:</b> - методами и приёмами контроля по соблюдению мероприятий по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний в подразделении.	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
<b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>			КИМ 1-6, реферат

## 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.

### Очная форма обучения

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

### Заочная форма обучения

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Выполнение реферата и творческого задания в соответствии со всеми требованиями	Повышенный уровень	зачтено

Выполнение реферата и творческого задания, в которых могут быть допущены неточности, невысокая степень самостоятельности	Базовый уровень	
Реферат и творческое задание имеют высокий процент заимствования из различных источников	Пороговый уровень	

### 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 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.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	6 – 8 раз	Соблюдать осанку

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

### Контрольно-измерительный материал №3

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

#### Пример комплекса разминочных упражнений с баскетбольным мячом

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – ноги врозь, мяч в прямых руках вытянутых вперёд перед собой 1 – руки с мячом вверх, правую ногу назад на 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 ру- кой	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом перед гру- дью 1-2-3-4 – пружинистые сдавливания мяча ладо- нями.	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)

##### 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	8 – 10 раз	Соблюдать осанку

	4 – и.п.		
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 Темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомокибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

### **Методические рекомендации по выполнению реферата**

Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы и

ЭБС. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.

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

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

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

### **Примеры оформления ссылок и списков литературы**

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

#### **1. Документ под фамилией автора**

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

##### *Один автор*

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

##### *Два автора*

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

##### *Три автора*

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

#### **2. Документ под заглавием**

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

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

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

#### **3. Статья из журнала**

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

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

#### **4. Статья из газеты**

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

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

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

#### **5. Статья из сборника**

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

#### **6. Статья из продолжающегося издания**

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

#### **7. Статья из собрания сочинений**

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

#### **8. Диссертация**

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

#### **9. Автореферат диссертации**

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

#### **10. Библиографическое описание электронных ресурсов**

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

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

Вопросы русского языкознания [Электронный ресурс] : сб. Вып. XIII. Фонетика и грамматика: настоящее, прошедшее, будущее: к 50-летию научной деятельности Софии Константиновны Пожарицкой / сост. С. В. Князев, А. В. Птенцова ; отв. ред. М. Л. Ремнева. М. : Изд-во МГУ, 2009. 360 с. URL: [http://www.philol.msu.ru/~ruslang/data/pdf/qrif\\_8\\_2010.pdf](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](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 No 273-ФЗ : принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г. М. : Эксмо, 2016. 160 с.

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

### **Критерии оценки:**

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

1) содержание реферата соответствует тематике и раскрывает её;

2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано не менее 5 источников информации;

3) студент ориентируется в содержании реферата, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию реферата, может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;

4) работа выполнена грамотно;

5) оформление реферата соответствует требованиям;

6) имеет место культура цитирования представленных материалов;

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если в представленной работе

1) содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени;

2) для подготовки содержания реферата автором проанализировано менее 5 источников информации;

3) студент не ориентируется в содержании реферата, не отвечает на вопросы по содержанию реферата, не может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;

4) работа выполнена неграмотно;

5) оформление реферата не соответствует требованиям;

6) имеет место нарушение культуры цитирования представленных материалов.

### **19.4. 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 аттестаций.

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.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 15.03.01 Машиностроение

Профиль подготовки: Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

Дисциплина: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная, заочная

---

---

Ответственный исполнитель

Заведующий кафедрой  
естественнонаучных и общеобразовательных  
дисциплин

\_\_\_\_\_ С.Е. Зюзин \_\_. \_\_ 20\_\_

Исполнитель

Старший преподаватель кафедры  
естественнонаучных и общеобразовательных  
дисциплин

\_\_\_\_\_ И.М. Епанчин \_\_. \_\_ 20\_\_

СОГЛАСОВАНО

Декана  
технологического-педагогического  
факультета

\_\_\_\_\_ Г. Ю. Алексеева \_\_. \_\_ 20\_\_

М.П.

Заведующий библиотекой

\_\_\_\_\_ Н. В. Моторина \_\_. \_\_ 20\_\_

М.П.

---

---

Программа рекомендована НМС Филиала, протокол № 9 от 19.06.2019 г.