

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

Факультет компьютерных технологий  
Григорьев Я.Ю.

«30» 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**

- 1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры  
3. Фитнес-культура**

Специальность	10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
Специализация	Обеспечение информационной безопасности распределенных информационных систем
Квалификация выпускника	Специалист
Год начала подготовки (по учебному плану)	2019
Форма обучения	Очная форма
Технология обучения	Традиционная

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
1, 3, 4	2, 5, 6, 7	0

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачёт (4)	Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Комсомольск-на-Амуре 2021

Разработчик рабочей программы:

Заведующий кафедрой, Доцент, Кандидат педагогических наук




Валеев А.М

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

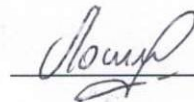
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»



Валеев А.М.

Заведующий выпускающей кафедрой

Кафедра «Информационная безопасность автоматизированных систем»



Лошманов А.Ю.

## 1 Введение

Рабочая программа и фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации № 1457 от 26.11.2020, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Обеспечение информационной безопасности распределенных информационных систем» по специальности «10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем».

Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"><li>- овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li><li>- формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;</li><li>- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li></ul>
Основные разделы / темы дисциплины	<p><b><u>Прикладная физическая культура</u></b> <i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Специальные упражнения легкоатлета</li><li>2. Бег на средние и длинные дистанции</li><li>3. Бег на короткие дистанции</li><li>4. Совершенствование техники бега по дистанции</li><li>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</li><li>6. Прыжки в длину</li><li>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>- спортивные и подвижные игры;</li><li>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</li></ul> <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>8. Баскетбол</li><li>9. Волейбол</li><li>10. Футбол</li><li>11. Настольный теннис</li><li>12. Дартс</li><li>13. Подвижные игры</li></ol> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>14. Гимнастические положения и движения</li><li>15. Общеразвивающие упражнения</li><li>16. Воспитание физических качеств</li></ol>

<p>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</p> <p>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Спортивные игры</i></p> <p>1 Баскетбол</p> <p>2 Настольный теннис</p> <p>3 Волейбол</p> <p>4 Футбол</p> <p>5 Дартс</p> <p>6 Бадминтон</p> <p><i>Раздел 2 Подвижные игры</i></p> <p>7 Подвижные игры на открытом воздухе</p> <p>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</p> <p>9 Народные подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка</i></p> <p>10 Гимнастические положения и движения</p> <p>11 Общеразвивающие упражнения</p> <p>12 Воспитание физических качеств</p> <p>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Фитнес-культура</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</i></p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>2 Оздоровительное плавание</p> <p>3 Туризм, ориентирование</p> <p><i>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</i></p> <p>4 Аэробика</p> <p>5 Стретчинг</p> <p>6 Оздоровительный фитнес</p> <p>7 Шейпинг</p> <p>8 Бодибилдинг</p> <p>9 Аквафитнес</p> <p><i>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</i></p> <p>10 Определение уровня физической подготовленности</p> <p>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
--

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Процесс изучения дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общекультурные</b>		
<p>ОК-9. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ОК-9.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ОК-9.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ОК-9.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» изучается на 1, 3, 4 курсе, 2, 5, 6, 7 семестре.

Дисциплина входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к вари-

ативной части.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки и / или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин / практик: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» в рамках воспитательной работы направлена на развитие у студентов физических и духовных сил, укрепление выносливости, приобретение знаний о здоровом образе жизни. Профилактическая работа немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и формирование ценностей здорового образа жизни.

**4 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 0 з.е., 184 акад. час.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

<b>Объем дисциплины</b>	<b>Всего академических часов</b>
Общая трудоемкость дисциплины	184
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	170
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	0
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	170
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	14
Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет (4)	0

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы**

Таблица 3.1 – Структура и содержание дисциплины (модуля) **Прикладная физическая культура**

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<b>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</b>				
<i>1. Специальные упражнения легкоатлета</i>		10		
<i>2. Бег на средние и длинные дистанции</i>		10		
<i>3. Бег на короткие дистанции</i>		10		
<i>4. Совершенствование техники бега по дистанции</i>		10		
<i>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</i>		10		
<i>6. Прыжки в длину</i>		10		
<i>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</i>		10		
<b>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</b>				
<i>8. Баскетбол</i>		10		
<i>9. Волейбол</i>		10		
<i>10. Футбол</i>		10		
<i>11. Настольный теннис</i>		10		2
<i>12. Дартс</i>		10		2
<i>13. Подвижные игры</i>		10		2
<b>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</b>				
<i>14. Гимнастические положения и движения</i>		10		2
<i>15. Общеразвивающие упражнения</i>		10		
<i>16. Воспитание физических качеств</i>		10		
<i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>		2		2
<i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		8		4
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>170</b>		<b>14</b>

Таблица 3.2 – Структура и содержание дисциплины (модуля) **Спортивные и подвижные игры**

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<b>Раздел 1 Спортивные игры</b>				
<i>1 Баскетбол</i>		16		
<i>2 Настольный теннис</i>		16		
<i>3 Волейбол</i>		16		
<i>4 Футбол</i>		16		
<i>5 Дартс</i>		8		
<i>6 Бадминтон</i>		8		2
<b>Раздел 2 Подвижные игры</b>				
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>		14		
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>		14		
<i>9 Народные подвижные игры</i>		14		2
<b>Раздел 3 Общая физическая подготовка</b>				
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>		6		2
<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>		8		2
<i>12 Воспитание физических качеств</i>		12		2
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		8		4
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>170</b>		<b>14</b>

Таблица 3.3 – Структура и содержание дисциплины (модуля) **Фитнес-культура**

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<b>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</b>				
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>		20		
<i>2 Оздоровительное плавание</i>				4
<i>3 Туризм, ориентирование</i>				4



Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<b>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</b>				
4 <i>Аэробика</i>		28		2
5 <i>Стретчинг</i>		26		2
6 <i>Оздоровительный фитнес</i>		28		2
7 <i>Шейпинг</i>		28		
8 <i>Бодибилдинг</i>		28		
9 <i>Аквафитнес</i>				4
<b>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</b>				
10 <i>Определение уровня физической подготовленности</i>		4		2
11 <i>Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		8		2
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>170</b>		<b>14</b>

## **6 Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики. Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д. .

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;

- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

При планировании самостоятельной работы студенту рекомендуется руководствоваться следующим распределением часов на самостоятельную работу (таблица 4):

Таблица 4 – Рекомендуемое распределение часов на самостоятельную работу

<b>Компоненты самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Изучение теоретических и практических разделов дисциплины	14

## **7 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлен в Приложении 1.

Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), практике хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. // Znanium.com : электронно-библиотечная система. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с.
3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. // Юрайт : электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
5. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 155 с.
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 160 с. // Юрайт : электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. //

Юрайт : электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

## 8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 174 с
2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2015. – 80с.
3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. – 152 с. // IPRbooks : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. // Znanium.com : электронно-библиотечная система. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

## 8.3 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22 с.
2. Организация и проведение соревнований по волейболу / сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 10 с.
3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20 с.
4. Правила игры в баскетбол: методические указания для студентов всех специальностей / сост. Е. В. Занкина – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2021. – 20 с.
5. Правила игры в настольный теннис / сост. И.М. Ткач. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 13 с.
6. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32 с.
7. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30 с.
8. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.
9. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8 с.

#### **8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

- Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Договор № 4997 эбс ИКЗ 21 1 2727000769 270301001 0010 004 6311 244 от 13 апреля 2021 г.

- Электронно-библиотечная система IPRbooks. Лицензионный договор № ЕП 44/4 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks ИКЗ 21 1 2727000769 270301001 0010 003 6311 244 от 05 февраля 2021 г.

- Электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU (периодические издания) Договор № ЕП 44/3 на оказание услуг доступа к электронным изданиям ИКЗ 211 272 7000769 270 301 001 0010 002 6311 244 от 04 февраля 2021 г.

#### **8.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

#### **8.6 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Таблица 5 – Перечень используемого программного обеспечения

Наименование ПО	Реквизиты / условия использования
OpenOffice	Свободная лицензия, условия использования по ссылке: <a href="https://www.openoffice.org/license.html">https://www.openoffice.org/license.html</a>

### **9 Организационно-педагогические условия**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом иписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

#### **9.1 Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятия-

ми. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **9.2 Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

## **9.3 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов университета.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### **9.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

*Методические указания самостоятельной работы студентов.*

При организации самостоятельной работы можно выделить 2 этапа: первый – организационный; второй – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

### **10 Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

#### **10.1 Учебно-лабораторное оборудование**

Таблица 6 – Перечень обеспечения учебного процесса

Аудитория	Наименование	Используемое оборудование
Спортивный комплекс	Стадион	Беговая дорожка
		Футбольное поле
Спортивный комплекс	Открытая спортивная площадка для минифутбола	Ворота для минифутбола
Спортивный комплекс	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка
Спортивный корпус	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.
Спортивный корпус	Универсальный спортивный	Стойки и сетка для волейбола,

	зал	баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса
Спортивный корпус	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование
Спортивный комплекс	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства

## 10.2 Технические и электронные средства обучения

### Самостоятельная работа.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде КнАГУ:

- читальный зал НТБ КнАГУ.

## 11 Иные сведения

### Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>**  
**по дисциплине**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры**  
**3. Фитнес-культура**

Специальность	10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
Специализация	Обеспечение информационной безопасности распределенных информационных систем
Квалификация выпускника	Специалист
Год начала подготовки (по учебному плану)	2019
Форма обучения	Очная форма
Технология обучения	Традиционная

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
1, 3, 4	2, 5, 6, 7	0

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачет (4)	Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

<sup>1</sup> В данном приложении представлены типовые оценочные средства. Полный комплект оценочных средств, включающий все варианты заданий (тестов, контрольных работ и др.), предлагаемых обучающемуся, хранится на кафедре в бумажном и электронном виде.

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общекультурные</b>		
<p>ОК-9. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ОК-9.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ОК-9.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ОК-9.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

**Прикладная физическая культура**

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Специальные упражнения легкоатлета	ОК-9	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
2. Бег на средние и длинные дистанции	ОК-9		
3. Бег на короткие дистанции	ОК-9		
4. Совершенствование техники бега по дистанции	ОК-9		
5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге	ОК-9		
6. Прыжки в длину	ОК-9	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП	ОК-9	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	- Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
8. Баскетбол	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в

			жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>9. Волейбол</i>	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>10. Футбол</i>	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>11. Настольный теннис</i>	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>12. Дартс</i>	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>13. Подвижные игры</i>	ОК-9	Практическое задание по теме 13	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>14. Гимнастические положения и движения</i>	ОК-9	Практическое задание по теме 14	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>15. Общеразвивающие упражнения</i>	ОК-9	Практическое задание по теме 15	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий ре-

			ализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>16. Воспитание физических качеств</i>	ОК-9	Практическое задание по теме 16	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>	ОК-9	Практическое задание по теме 17	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	ОК-9	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

### Спортивные и подвижные игры

<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Показатели оценки</b>
<i>1 Баскетбол</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 1	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Настольный теннис</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>3 Волейбол</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>4 Футбол</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 4	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>5 Дартс</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 5	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни

			человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Бадминтон</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 6	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	ОК-9	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 7	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 8	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>9 Народные подвижные игры</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 9	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>	ОК-9	Контрольные нормативы	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. - Представляет значение физической культуры в формирова-

<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>	ОК-9	Контрольные нормативы	нии общей культуры личности человека. - Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. - Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>12 Воспитание физических качеств</i>	ОК-9	Контрольные нормативы	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Осуществляет разработку содержания учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	ОК-9	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### Фитнес-культура

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	ОК-9	Контрольное задание по теме 1	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Оздоровительное</i>	ОК-9	Собеседование	- Представляет роль физической



<i>плавание</i>		(опрос) по теме 2	культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Аэробика</i>	ОК-9	Контрольное задание по теме 4	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>5 Стретчинг</i>	ОК-9	Контрольное задание по теме 5	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	ОК-9	Контрольное задание по теме 6	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Шейпинг</i>	ОК-9	Контрольное задание по теме 7	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>8 Бодибилдинг</i>	ОК-9	Контрольное задание по теме 8	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>9 Аквафитнес</i>	ОК-9	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>	ОК-9	Контрольные нормативы	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	ОК-9	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

**2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

**Прикладная физическая культура**

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<u>2</u> семестр				
<i><b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b></i>				
1	Практическое задание по теме 13	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №1 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	11-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №2 по баскетболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №3 по футболу
5	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
6	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №4 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
6	Практическое задание по теме 14	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №6 по волейболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			125 баллов	
<b>5 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Практическое задание по теме 15	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №7 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по волейболу	11-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №8 по волейболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №9 по футболу
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	5-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	5-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	5-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №10 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №2 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
				баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
6	Практическое задание по теме 16	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №11 по баскетболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			125 баллов	
<b>6 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
4	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
5	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	14-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №12 по баскетболу
6	Практическое задание по теме 17	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №13 по волейболу
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного нор-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				матива (таблица 7)
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>7 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	5-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	5-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	5-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №14 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
6	Практическое задание по теме 17	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №15 по настольному теннису
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b>				

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### Спортивные и подвижные игры

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<u>2 семестр</u> <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №1 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	11-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №2 по баскетболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №3 по футболу
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №4 по футболу
3	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 20 баллов; 40 –

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных
4	Собеседование (опрос) по теме 2	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №6 по волейболу
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			180 баллов	
<b>5 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №7 по настольному теннису
2	Контрольно-тестовое задание по волейболу	11-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №8 по волейболу
3	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №9 по футболу
4	Собеседование (опрос) по теме 3	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши);

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
				подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №10 по футболу
3	Собеседование (опрос) по теме 4	14-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
4	Собеседование (опрос) по теме 5	14-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Собеседование (опрос) по теме 6	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
6	Собеседование (опрос) по теме 7	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 бал-



	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				лов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №11 по баскетболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			190 баллов	
<b>6 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	14-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №12 по баскетболу
2	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №13 по волейболу
3	Собеседование (опрос) по теме 8	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
4	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №14 по бадминтону
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 бал-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				лов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<u>7 семестр</u> <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №15 по футболу
3	Собеседование (опрос) по теме 9	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
4	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №16 по настольному теннису
5	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №17 по бадминтону
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и бо-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>110 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### Фитнес-культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>2 семестр</u> <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	7-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
3	Собеседование (опрос) по теме 3	8-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
4	Контрольное задание	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	по теме 4			ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
9	Собеседование (опрос) по теме 9	16-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
10	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>145 баллов</b>	
<u>5</u> семестр				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
3	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки ре-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				зультата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
3	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 бал-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				лов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<i>7 семестр</i>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
3	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
7	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### 3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы

#### 3.1 Задания для текущего контроля успеваемости

#### Прикладная физическая культура

#### Контрольно-тестовые задания

Контрольно-тестовые задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

#### **Тест №1 Настольный теннис**

Задание 1 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте. Норматив: не менее 30 секунд одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 4 балла.

Задание 2 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении по кругу радиусом 2,5-3 м. Норматив: не менее 30 секунд с одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 6 баллов.

#### **Тест №2 Баскетбол**

Задание 1 Передачи в парах за 30 секунд. Расстояние между парами 2 м. Норматив: 40 передач – 5 баллов; 36 – 3 балла; 34 – 1 балл.

Задание 2 Штрафные броски. Занимающийся выполняет 10 штрафных бросков, мяч подает напарник. Норматив: 5 попаданий – 5 балла; 4 – 3 балла; 3 – 1 балл.

#### **Тест №3 Футбол**

Занимающийся выполняет бег 30 м. с ведением мяча. Мяч ставится на линию старта. По команде выполняется бег с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Норматив: 5,8 с. – 10 баллов; 6,2 с – 5 баллов; 6,5 – 3 балла.



#### **Тест №4 Футбол**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу ногой с расстояния 17 м. Занимающиеся посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попаданий из пяти попыток. Норматив: 5 попаданий – 10 баллов; 4 попадания – 5 баллов; 3 попадания – 3 балла.

#### **Тест №5 Дартс**

Выполнение контрольного норматива включают одиночные метания дротиков в мишень с круглыми секторами от 10 до 1 очков. Учащийся выполняет 3 серии по 3 броска. После выполнения одной серии снимает дротики с мишени самостоятельно. Разрешается перед зачетными бросками выполнить 3 пробных броска. Пробные броски не учитываются и в зачет не идут. Если участник отказывается от пробных бросков, то он должен сообщить об этом перед началом бросков. Каждый зачетный бросок объявляется. Бросок не засчитывается если: дротик не воткнулся в мишень; воткнулся в другой дротик в мишени или упал до объявления результата. Определение результата по сумме набранных очков во всех сериях. Норматив: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных

#### **Тест №6 Волейбол**

Задание 1 Передача мяча сверху над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча сверху над собой, не выходя из круга. Учитывается количество правильно выполненных передач до потери мяча Норматив: 10 передач подряд – 5 баллов; 9 передач – 3 балла; 8 передач – 2 балла.

Задание 2 Прием мяча снизу над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет прием мяча снизу над собой, не выходя из круга. Учитывается количество до потери мяча Норматив: 8 правильно выполненных упражнений подряд – 5 баллов; 7 – 3 балла; 6 – 2 балла.

#### **Тест №7 Настольный теннис**

Задание 1 Выполнение подачи с поступательным (верхнем) вращением мяча по диагонали. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 5 баллов; 7 подач – 3 балла; 6 подач – 2 балла.

Задание 2 Выполнение подачи с обратным (нижним) вращением мяча. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 5 баллов; 7 подач – 3 балла; 6 подач – 2 балла.

#### **Тест №8 Волейбол**

Подача мяча. Занимающийся расположен за лицевой линией площадки. Выполняет подачу мяча любым способом в площадку соперника из 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных подач. Норматив: 5 результативных подач – 10 баллов; 4 подачи – 5 баллов; 3 подачи – 3 балла.

#### **Тест №9 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с центральной линии футбольного поля, вести мяч 10 м., далее ведение с обводкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м), и, с линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Для выполнения теста даются три попытки. Норматив: 8,8 с – 10 баллов; 9,2 с – 5 баллов; 9,5 с – 3 балла.

#### **Тест №10 Футбол**

Удары по воротам на точность и силу удара выполняются по неподвижному мячу с линии штрафной площадки. Учащиеся посылают мяч в заданную половину ворот. Для этого ворота делят на две половины по вертикали с помощью веревки, протянутой через перекладину ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Норматив 4 попадания – 10 баллов; 3 попадания – 5 баллов; 2 попадания – 3 балла.

#### **Тест №11 Баскетбол**

Ведение мяча с броском по кольцу выполняется из-за лицевой линии к противоположному щиту с броском по кольцу в движении. То же в обратную сторону. Следить за правильностью техники выполнения. Норматив: попадание в оба кольца – 10 баллов, в одно кольцо – 5 баллов.

#### **Тест №12 Баскетбол**

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 10 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 5 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 3 балла.

#### **Тест №13 Волейбол**

Нападающий удар. Учащийся перебивает мяч через сетку в противоположную площадку из зоны «4» с передачи или наброса из зоны «3». После удара мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток. Норматив: 5 правильно выполненных упражнений – 10 баллов; 4 – 5 баллов; 3 – 3 балла.

#### **Тест №14 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат. Норматив: 8,5 с – 10 баллов; 8,8 с – 5 баллов; 9,2 с – 3 балла.

#### **Тест №15 Настольный теннис**

Выполнение атакующего удара справа и слева с наброса мяча с противоположной стороны. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений из десяти – 10 баллов; 7 – 5 баллов; 6 – 3 балла.

### **Практические задания**

#### *Тема 13 «Подвижные игры»*

Выбрать, организовать и провести подвижную игру в зависимости от основных или вспомогательных задач учебного занятия студентов.

#### *Тема 14 Гимнастические положения и движения*

Охарактеризовать и представить основные исходные положения и движения. Стровые приемы, построения и перестроения.

### *Тема 15. Общеразвивающие упражнения*

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающегося к предстоящей работе в физкультурно-спортивной деятельности.

### *Тема 16. Воспитание физических качеств*

Представить основы методики развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) на учебных занятиях по физическому воспитанию.

### *Тема 17 Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика*

1. Определить объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.

3. Рассчитать количество повторений и темп движения в атлетической гимнастике для развития силы, силовой выносливости.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **Контрольно-тестовые задания**

Контрольно-тестовые задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

#### **Тест №1 Настольный теннис**

Задание 1 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте. Норматив: не менее 30 секунд одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 10 баллов.

Задание 2 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении по кругу радиусом 2,5-3 м. Норматив: не менее 30 секунд с одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 10 баллов.

#### **Тест №2 Баскетбол**

Задание 1 Передачи в парах за 30 секунд. Расстояние между парами 2 м. Норматив: 40 передач – 10 баллов; 36 – 8 баллов; 34 – 5 баллов.

Задание 2 Штрафные броски. Занимающийся выполняет 10 штрафных бросков, мяч подает напарник. Норматив: 5 попаданий – 10 баллов; 4 – 8 баллов; 3 – 5 баллов.

#### **Тест №3 Футбол**

Занимающийся выполняет бег 30 м. с ведением мяча. Мяч ставится на линию старта. По команде выполняется бег с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Норматив: 5,8 с. – 20 баллов; 6,2 с – 15 баллов; 6,5 – 10 баллов.

#### **Тест №4 Футбол**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу ногой с расстояния 17 м. Занимающиеся посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попаданий из пяти попыток. Норматив: 5 попаданий – 20 баллов; 4 попадания – 15 баллов; 3 попадания – 10 баллов.

#### **Тест №5 Дартс**

Выполнение контрольного норматива включают одиночные метания дротиков в мишень с круглыми секторами от 10 до 1 очков. Учащийся выполняет 3 серии по 3 броска. После выполнения одной серии снимает дротики с мишени самостоятельно. Разрешается перед зачетными бросками выполнить 3 пробных броска. Пробные броски не учитываются и в зачет не идут. Если участник отказывается от пробных бросков, то он должен сообщить об этом перед началом бросков. Каждый зачетный бросок объявляется. Бросок не засчитывается если: дротик не воткнулся в мишень; воткнулся в другой дротик в мишени или упал до объявления результата. Определение результата по сумме набранных очков во всех сериях. Норматив: 50 очков – 20 баллов; 40 – 15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных

#### **Тест №6 Волейбол**

Задание 1 Передача мяча сверху над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча сверху над собой, не выходя из круга. Учитывается количество правильно выполненных передач до потери мяча Норматив: 10 передач подряд – 10 баллов; 9 передач – 8 баллов; 8 передач – 5 баллов.

Задание 2 Прием мяча снизу над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет прием мяча снизу над собой, не выходя из круга. Учитывается количество до потери мяча Норматив: 8 правильно выполненных упражнений подряд – 10 баллов; 7 – 8 баллов; 6 – 5 баллов.

#### **Тест №7 Настольный теннис**

Задание 1 Выполнение подачи с поступательным (верхним) вращением мяча по диагонали. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 10 баллов; 7 подач – 7 баллов; 6 подач – 5 баллов.

Задание 2 Выполнение подачи с обратным (нижним) вращением мяча. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 10 баллов; 7 подач – 7 баллов; 6 подач – 5 баллов.

#### **Тест №8 Волейбол**

Подача мяча. Занимающийся расположен за лицевой линией площадки. Выполняет подачу мяча любым способом в площадку соперника из 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных подач. Норматив: 5 результативных подач – 20 баллов; 4 подачи – 15 баллов; 3 подачи – 10 баллов; 2 подачи – 5 баллов..

#### **Тест №9 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с центральной линии футбольного поля, вести мяч 10 м., далее ведение с обводкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м), и, с линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Для выполнения теста даются три попытки. Норматив: 8,8 с – 20 баллов; 9,2 с – 15 баллов; 9,5 с – 10 баллов.

#### **Тест №10 Футбол**

Удары по воротам на точность и силу удара выполняются по неподвижному мячу с линии штрафной площадки. Учащиеся посылают мяч в заданную половину ворот. Для этого ворота делят на две половины по вертикали с помощью веревки, протянутой через перекладину ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Норматив 4 попадания – 20 баллов; 3 попадания – 15 баллов; 2 попадания – 10 баллов.

### **Тест №11 Баскетбол**

Ведение мяча с броском по кольцу выполняется из-за лицевой линии к противоположному щиту с броском по кольцу в движении. То же в обратную сторону. Следить за правильностью техники выполнения. Норматив: попадание в оба кольца – 20 баллов, в одно кольцо – 10 баллов.

### **Тест №12 Баскетбол**

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 20 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 15 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 10 баллов.

### **Тест №13 Волейбол**

Нападающий удар. Учащийся перебивает мяч через сетку в противоположную площадку из зоны «4» с передачи или наброса из зоны «3». После удара мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток. Норматив: 5 правильно выполненных упражнений – 20 баллов; 4 – 15 баллов; 3 – 10 баллов.

### **Тест №14 Бадминтон**

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Норматив: 41-50 ударов – 20 баллов; 31-40 ударов – 15 баллов; 21-30 ударов – 10 баллов; 11-20 ударов – 5 баллов.

### **Тест №15 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат. Норматив: 8,5 с – 20 баллов; 8,8 с – 15 баллов; 9,2 с – 10 баллов.

### **Тест №16 Настольный теннис**

Выполнение атакующего удара справа и слева с наброса мяча с противоположной стороны. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений из десяти – 20 баллов; 7 – 15 баллов; 6 – 10 баллов.

### **Тест №17 Бадминтон**

1. Подача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги размером 50x50 см.) Выполняется 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий воланов в квадрат. Норматив: 8 попаданий из десяти – 20 баллов; 7 – 15 баллов; 6 – 10 баллов.

## **Вопросы для собеседования (опроса)**

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основ-

ные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

#### *Тема 1 «Баскетбол»*

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Характеристика игры в баскетбол.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Классификация техники игры в баскетбол.
5. Техника нападения.
6. Техника защиты.
7. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 2 «Настольный теннис»*

1. Способы держания ракетки.
2. Характер вращения мячей.
3. Поддача и прием поддачи.
4. Техника нападения.
5. Техника защиты.
6. Тактика игры в нападении.
7. Тактика игры в защите.
8. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 3 «Волейбол»*

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Характеристика игры в волейбол.
3. Правила игры в волейбол.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры.
7. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 4 «Футбол»*

1. История развития футбола.
2. Правила игры в футбол.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры.
6. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 5 «Дартс»*

1. История возникновения игры в дартс.
2. Характеристика игры.
3. Оборудование и инвентарь.
4. Правила игры.
5. Разновидности игры.
6. Техника игры в дартс.
7. Тактика игры в дартс.

#### *Тема 6 «Бадминтон»*

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Характеристика игры в бадминтон.
3. Правила игры в бадминтон.

4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры.
7. Оборудование и инвентарь.

*Тема 7 «Подвижные игры на открытом воздухе»*

1. Использование подвижных игр в системе физического воспитания
2. Организация и проведение подвижных игр на открытых площадках.
3. Подвижные игры с инвентарем.
4. Подвижные игры без инвентаря.

*Тема 8 «Подвижные игры в закрытых помещениях»*

1. Использование подвижных игр в спортивной подготовке
2. Организация и проведение подвижных игр в помещениях.
3. Командные подвижные игры.
4. Некомандные подвижные игры.

*Тема 9 «Народные подвижные игры»*

1. Использование народных подвижных игр для развития физических качеств.
2. Подбор, методика проведения и руководство народных подвижных игр.
3. Подвижные игры народов Приамурья.

## **Фитнес-культура**

### **Контрольные задания**

Контрольные задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

*Тема 1 «Оздоровительная ходьба, бег»*

1. Охарактеризовать различные виды физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега.
2. Описать структуру кондиционной тренировки.
3. Охарактеризовать воздействие на организм циклических упражнений аэробной направленности.
4. Описать факторы, определяющие содержание различных программ оздоровительной ходьбы, бега.
5. В табличной форме составить разговорный тест для определения нагрузочной стоимости упражнений оздоровительной ходьбой.
6. Составить шкалу оценки физического состояния по показателю 12-минутного бега по Куперу.

*Тема 4 «Аэробика»*

1. Охарактеризовать наиболее распространенные танцевальные классы аэробики.
2. Раскрыть содержание занятий степ-аэробикой.
3. Охарактеризовать технику движений в роуп скиппинге.
4. Раскрыть содержание базовых комплексов спинбайк-аэробики.
5. Основные исходные позиции в фитбол-тренировке
6. Определить объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем

физического состояния.

#### *Тема 5 «Стретчинг»*

1. Раскрыть особенности упражнений стретчингом.
2. Охарактеризовать физиологическую основу стретчинга.
3. Раскрыть содержание занятий калланетикой.
4. Составить тренировочные комплексы основных программ стретчинга.
5. Привести примеры расчета рационального и минимального тренировочных объемов для упражнений на гибкость.
6. Рассчитать рациональную кратность занятий в неделю для лиц с низким и средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 6 «Оздоровительный фитнес»*

1. Определить величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.
2. Представить один из вариантов сплита на начальном этапе занятий оздоровительным фитнесом.
3. Проанализировать содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».
4. Составить вариант 3-х дневного сплита на начальном этапе подготовки.
5. Привести примеры рациональной кратности занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.
6. Рассчитать ориентировочный пульсовый режим для студентов 18, 19, 20 лет с низким уровнем физической подготовленности.

#### *Тема 7 «Шейпинг»*

1. Раскрыть особенности инновационных шейпинг-программ.
2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.
3. Определить оптимальную продолжительность воздействия на мышцы спины в занятиях шейпингом.
4. Составить комплексы упражнений основных программ шейпинга.
5. Дать сравнительный анализ функциональному состоянию занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.
6. Определить ориентировочную скорость циклических упражнений для студентов с ниже средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 8 «Бодибилдинг»*

1. Рассчитать количество повторений и темп движения для развития силовой выносливости.
2. Рассчитать параметры нагрузки в бодибилдинге для студента мезоморфного типа.
3. Определить параметры нагрузки для студентки с типом телосложения «Н».
4. Определить особенности средств бодибилдинга.
5. Раскрыть особенности классификации физических нагрузок.
6. Определить ориентировочную интенсивность упражнений для студента со средним уровнем физической подготовленности.

### **Вопросы для собеседования (опроса)**

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются



умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

*Тема 2 «Оздоровительное плавание»*

1. Охарактеризуйте влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные системы организма человека.
2. Назовите программы оздоровительного плавания для лиц разного уровня подготовленности.
3. Приведите примеры по построению оздоровительных программ по плаванию с использованием упражнений различной интенсивности.
4. Оцените уровень физического состояния по тесту в плавании на 200м.

*Тема 3 «Туризм, ориентирование»*

1. Назовите основные виды туризма.
2. Охарактеризуйте основные средства развития физических качеств в спортивном туризме.
3. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.
4. Приведите примеры решения технико-тактических задач при прохождении маршрута.

*Тема 9 «Аквафитнес»*

1. Охарактеризуйте содержание этапов занятий аквафитнесом для лиц среднего уровня подготовленности.
2. Определите содержание циклов аквафитнесом для лиц с низким уровнем подготовленности.
3. Оцените оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
4. Приведите типологическую характеристику видов аквафитнеса.

**Контрольные нормативы**  
оценки уровня физической подготовленности студентов

Таблица 7 Контрольные нормативы

Норматив			Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
			<i>юноши</i>				
Бег 100м (с)			13,2	13,5	14,0	14,3	15,0
Бег 3000м (мин, с)			12,00	12,35	13,10	13,50	14,20
Подтягивание (кол-во раз)	Вес тела (кг)	до 70	16	12	10	7	5
		71- 80	12	10	7	5	3
		81 и бо-	8	6	4	2	1
Прыжки в длину с/м (см)			250	240	230	215	200
Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)			20	15	10	5	0
			<i>девушки</i>				
Бег 100м (с)			15,7	16,0	17,0	18,0	20,0
Бег 2000м			10,15	10,50	11,15	11,50	12,20
Прыжки в длину с/м (см)			200	190	170	160	140

Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)	25	20	15	10	5

### Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»

Для систематического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов используется «Паспорт здоровья» (таблица 8), который вклеивается в зачетную книжку и заполняется самим студентом. Принятая система позволяет студентам заблаговременно подготовиться к контрольным занятиям, обратить внимание на наиболее слабые стороны физической подготовки. Введение этого паспорта приучает студентов к самооценке, закреплению навыков самоконтроля, развивает сознательное отношение к своему здоровью.

Таблица 8 – Паспорт здоровья

Курс	Семестр	Рост	Вес	Весо-ростовой показатель	Окруж-ность груди	Показатель Эрисмана	Орто статическая проба		
							пульс лежа	пульс стоя	раз-ность
1	О								
	В								
2	О								
	В								
3	О								
	В								
4	О								
	В								

Весо-ростовой показатель (индекс Кетля) определяется при делении величины веса тела (в гр.) на величину роста (в см.). Показатель ниже 350г/см свидетельствует о недостаточном весе, а выше 500г/см об избыточном весе.

Показатель Эрисмана находим при вычитании половины величины роста из величины окружности груди в покое, при этом показатель +12 отлично развитая грудная клетка, от +12 до +5 средне, от +5 до 0 – удовлетворительно, от 0 до -5 слабо развитая (узкогрудость).

