

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

Факультет авиационной и морской техники

Красильникова О.А.

«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**

Направление подготовки	23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) образовательной программы	Организация перевозок и управление в единой транспортной системе
Квалификация выпускника	Бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2020
Форма обучения	Очная форма
Технология обучения	Традиционная

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

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачет (6)	Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

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 «Кораблестроение»



Каменских И.В.

## 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 № 911 от 07.08.2020, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Организация перевозок и управление в единой транспортной системе» по направлению подготовки «23.03.01 Технология транспортных процессов».

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></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Производственная гимнастика</li><li>2. Вводная гимнастика</li><li>3. Физкультурная пауза</li><li>4. Физкультурная минутка (физкультминутка)</li><li>5. Микропауза активного отдыха.</li><li>6. Физическая культура и спорт в свободное время</li><li>7. Утренняя гигиеническая гимнастика</li><li>8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями</li><li>9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв</li><li>10. Попутная тренировка</li><li>11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</li><li>12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</li><li>13. Баскетбол</li><li>14. Волейбол</li><li>15. Футбол</li><li>16. Дартс</li><li>17. Настольный теннис</li></ol> <p><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Баскетбол</li></ol>

2 Настольный теннис 3 Волейбол 4 Футбол 5 Дартс 6 Бадминтон 7 Подвижные игры на открытом воздухе 8 Подвижные игры в закрытых помещениях 9 Народные подвижные игры 10 Гимнастические положения и движения 11 Общеразвивающие упражнения 12 Воспитание физических качеств 13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями  <b><u>Фитнес-культура</u></b> 1 Оздоровительная ходьба, бег 2 Оздоровительное плавание 3 Туризм, ориентирование 4 Аэробика 5 Стретчинг 6 Оздоровительный фитнес 7 Шейпинг 8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес 10 Определение уровня физической подготовленности 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.
--

## 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
Универсальные		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.2	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; теоретиче-

	<p>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>УК-7.3</p> <p>Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ские 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, 2, 3, 4 курсе, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестре.

Дисциплина входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к вариативной 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 328 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	328
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	12
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)	12
<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	316
Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет (6)	

**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	
<i>1. Производственная гимнастика</i>		4		12
<i>2. Вводная гимнастика</i>				12
<i>3. Физкультурная пауза</i>				12
<i>4. Физкультурная минутка (физкультминутка)</i>				12

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	
5. Микропауза активного отдыха.				12
6. Физическая культура и спорт в свободное время		2		12
7. Утренняя гигиеническая гимнастика				12
8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями				20
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв				20
10. Попутная тренировка				20
11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.		2		20
12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями		4		28
13. Баскетбол				20
14. Волейбол				16
15. Футбол				32
16. Дартс				24
17. Настольный теннис				32
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>12</b>		<b>316</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)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
1 Баскетбол				36
2 Настольный теннис				36
3 Волейбол				36
4 Футбол				38
5 Дартс				24
6 Бадминтон				18
7 Подвижные игры на открытом воздухе		2		18

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	
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>		2		18
<i>9 Народные подвижные игры</i>		2		18
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>				20
<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>				20
<i>12 Воспитание физических качеств</i>		2		22
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		4		6
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>12</b>		<b>316</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)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>		2		48
<i>2 Оздоровительное плавание</i>				14
<i>3 Туризм, ориентирование</i>		2		14
<i>4 Аэробика</i>				56
<i>5 Стретчинг</i>				28
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>		2		48
<i>7 Шейпинг</i>				38
<i>8 Бодибилдинг</i>				48
<i>9 Аквафитнес</i>				10
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>		2		6
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		4		6
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>12</b>		<b>316</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 разделов дисциплины	276
Подготовка к занятиям семинарского типа	20
Подготовка и оформление	20
	316

## **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. Богаченко. – 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. Мальюга. – 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 ре-

курс] : 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 и расписанием 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) занятиями. 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 приобретается 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
329/3	аудитория для теоретических занятий	проектор, экран, компьютер/ноутбук, учебно-наглядный материал, тематические иллюстрации
213/5	аудитория для занятий семинарского типа	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.

### **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 производится 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**

Направление подготовки	23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) образовательной программы	Организация перевозок и управление в единой транспортной системе
Квалификация выпускника	Бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2020
Форма обучения	Очная форма
Технология обучения	Традиционная

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

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачет (6)	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>Универсальные</b>		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2 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>УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности 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 (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Производственная гимнастика	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	<p>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
2. Вводная гимнастика	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	
3. Физкультурная пауза	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	
4. Физкультурная минутка (физкультминутка)	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	
5. Микропауза активного отдыха.	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	
6. Физическая культура и спорт в свободное время	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	
7. Утренняя гигиеническая гимнастика	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 7	
8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 8	
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 9	
10. Попутная тренировка	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 10	
11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	УК-7	Контрольное задание по теме 11	
12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	УК-7	Контрольное задание по теме 12	
13. Баскетбол	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 13	
14. Волейбол	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 14	
15. Футбол	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 15	
16. Дартс	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 16	
17. Настольный теннис	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 17	

### Спортивные и подвижные игры

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Баскетбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Настольный теннис</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>3 Волейбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>4 Футбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.

<i>5 Дартс</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Бадминтон</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>	УК-7	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>	УК-7	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>	УК-7	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>	УК-7	Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.</li> </ul>
<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>	УК-7	Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</li> <li>- Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>
<i>12 Воспитание физических качеств</i>	УК-7	Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.</li> </ul>
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>

## Фитнес-культура

<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 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Оздоровительное плавание</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	УК-7	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>	УК-7	Собеседование (опрос) 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>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Шейпинг</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 7	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>8 Бодибилдинг</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 8	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и

			укрепления здоровья.
9 Аквафитнес	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
10 Определение уровня физической подготовленности	УК-7	Контрольное задание по теме 10	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	УК-7	Контрольное задание по теме 11	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

### 1 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 подготовка

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал отве-
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	5 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	5 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	5 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	16-я неделя	5 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	16-я неделя	5 баллов	

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
7	Собеседование (опрос) по теме 7	16-я неделя	5 баллов	та по вопросам – 0 баллов.
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	5 баллов	
9	Собеседование (опрос) по теме 9	17-я неделя	5 баллов	
10	Собеседование (опрос) по теме 10	17-я неделя	5 баллов	
11	Контрольное задание по теме 11	17-я неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
12	Контрольное задание по теме 12	17-я неделя	10 баллов	
13	Собеседование (опрос) по теме 13	18-я неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
14	Собеседование (опрос) по теме 14	18-я неделя	5 баллов	
15	Собеседование (опрос) по теме 15	18-я неделя	5 баллов	
16	Собеседование (опрос) по теме 16	18-я неделя	5 баллов	
17	Собеседование (опрос) по теме 17	18-я неделя	5 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>95 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 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>
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я 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 – 8 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	10 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	16-я неделя	10 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	16-я неделя	10 баллов	
7	Собеседование (опрос) по теме 7	16-я неделя	10 баллов	



	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	10 баллов	
9	Собеседование (опрос) по теме 9	17-я неделя	10 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>90 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

#### Фитнес-культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я 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 – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	10 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	10 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	17-я неделя	10 баллов	
7	Собеседование (опрос) по теме 7	17-я неделя	10 баллов	
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	10 баллов	
9	Собеседование (опрос) по теме 9	18-я неделя	10 баллов	
11	Контрольное задание по теме 10	18-я неделя	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
12	Контрольное задание по теме 11	18-я неделя	15 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>120 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

## 2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характери-

**зующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы**

**3.1 Задания для текущего контроля успеваемости**

**Прикладная физическая подготовка**

**Вопросы для собеседования (опроса)**

*Тема 1 «Производственная гимнастика»*

- 1) Какова основа производственной гимнастики?
- 2) Перечислите виды производственной гимнастики.
- 3) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств производственной гимнастики?

*Тема 2 «Вводная гимнастика»*

- 1) С какой целью выполняется вводная гимнастика?
- 2) Из чего состоит комплекс вводной гимнастики?
- 3) Величина общей нагрузки в водной гимнастике?

*Тема 3 «Физкультурная пауза»*

- 1) Когда выполняется физкультурная пауза?
- 2) Что учитывается при составлении комплекса упражнений в физкультурной паузе?
- 3) Перечислите правила при определении степени нагрузки для упражнений физкультурной паузы?

*Тема 4 «Физкультурная минутка (физкультминутка)»*

- 1) С какой целью выполняется физкультминутка?
- 2) Из чего состоит физкультурная минутка?
- 3) Какова продолжительность физкультминутки?

*Тема 5 «Микропауза активного отдыха»*

- 1) Цель микропаузы активного отдыха?
- 2) Какова продолжительность микропаузы активного отдыха?
- 3) Что включается в комплекс микропаузы активного отдыха?

*Тема 6 «Физическая культура и спорт в свободное время»*

- 1) Какие задачи занятий физической культурой и спортом в свободное время?
- 2) Перечислите формы занятий физической культурой и спортом в свободное время.
- 3) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств физической культуры и спорта для занятий в свободное время?

*Тема 7 «Утренняя гигиеническая гимнастика»*

- 1) С какой целью выполняется утренняя гигиеническая гимнастика?
- 2) Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?
- 3) Какова последовательность упражнений в утренней гигиенической гимнастике для работников умственного труда?

*Тема 8 «Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями»*

- 1) На что направлены вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями?
- 2) Из чего состоит комплекс вечерних специально направленных занятий физическими упражнениями?
- 3) Какова величина нагрузки в вечерних специально направленных занятиях физическими упражнениями?

*Тема 9 «Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв»*

- 1) Для кого рекомендуется использовать обеденный перерыв для занятий физическими упражнениями?
- 2) Формы занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?
- 3) Величина общей нагрузки занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?

*Тема 10 «Попутная тренировка»*

- 1) Дайте определение понятию «попутная тренировка»?
- 2) Что используется в попутной тренировке?
- 3) В каких условиях можно применять изометрические упражнения?

*Тема 13 «Баскетбол»*

- 1) Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке согласно правилам игры в баскетбол?
- 2) Сколько времени команда имеет право владеть мячом до выполнения броска по корзине соперника согласно правилам игры в баскетбол?
- 3) Из сколько периодов основного времени состоит игра в баскетбол согласно правилам?
- 4) Что означает «Фол» в баскетболе?
- 5) Что означает в баскетболе термин «пробежка»?
- 6) Что означает в баскетболе термин «двойное ведение»?
- 7) Какое наибольшее количество очков может получить баскетболист, забросивший мяч в кольцо?

*Тема 14 «Волейбол»*

- 1) Какое максимальное число касаний мяча подряд (учитывая все возможные касания) при розыгрыше очка разрешается выполнить команде согласно правилам игры в волейбол?
- 2) На какой высоте устанавливается верхний край сетки для игры в волейбол для мужчин?
- 3) На какой высоте устанавливается верхний край сетки для игры в волейбол для женщин?
- 4) Для чего служат антенны в волейболе?
- 5) Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке согласно правилам игры в волейбол?
- 6) Размер площадки в волейболе.

*Тема 15 «Футбол»*

- 1) Сколько полевых игроков в одной команде находятся на поле футбольного матча?
- 2) Сколько всего игроков находятся на поле футбольного матча?
- 3) Сколько игроков в одной команде могут находиться на поле футбольного матча?
- 4) Какова продолжительность футбольного матча?
- 5) В каком случае назначается пенальти в футбольном матче?

*Тема 16 «Дартс»*

- 1) Какой вес дротиков не должен превышать согласно правилам для игры в дартс?
- 2) На какой высоте от пола располагается центр мишени для игры в дартс?
- 3) На каком расстоянии устанавливается мишень для игры в дартс?
- 4) Раскройте разновидности и правила игры в «Дартс».

*Тема 17 «Настольный теннис»*

- 1) Какова цель игры в настольный теннис?
- 2) На какой высоте и длине должен находиться верх сетки в настольном теннисе?
- 3) Перечислите правила подачи, приема и смены сторон.
- 4) Как подающий должен ударить мяч для правильного выполнения подачи в настольном теннисе?
- 5) При каком счете в игре настольный теннис партия считается выигранной?

**Спортивные и подвижные игры**

**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 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. Подача и прием подачи.
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**

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

#### *Тема 1 «Оздоровительная ходьба, бег»*

1. Охарактеризуйте различные виды физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега.
2. Охарактеризуйте воздействие на организм циклических упражнений аэробной

направленности.

3. Какие факторы, определяют содержание различных программ оздоровительной ходьбы, бега?

#### *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.

#### *Тема 3 «Туризм, ориентирование»*

1. Назовите основные виды туризма.

2. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.

3. Приведите примеры решения технико-тактических задач при прохождении маршрута.

#### *Тема 4 «Аэробика»*

1. Охарактеризуйте наиболее распространенные танцевальные классы аэробики.

2. Раскройте содержание занятий степ-аэробикой.

3. Определите объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

#### *Тема 5 «Стретчинг»*

1. Раскройте особенности упражнений стретчингом.

2. Охарактеризуйте физиологическую основу стретчинга.

3. Назовите тренировочные комплексы основных программ стретчинга.

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

1. Определите величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.

2. Проанализируйте содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».

3. Какая рациональная кратность занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.

#### *Тема 7 «Шейпинг»*

1. Охарактеризуйте структуру и содержание шейпинг-тренировки.

2. Определите оптимальную продолжительность воздействия на мышцы спины в занятиях шейпингом.

3. Определите ориентировочную скорость циклических упражнений для студентов с ниже средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 8 «Бодибилдинг»*

1. Рассчитайте количество повторений и темп движения для развития силовой выносливости.

2. Раскройте особенности средств бодибилдинга.

3. Охарактеризуйте особенности классификации физических нагрузок в бодибилдинге.

#### *Тема 9 «Аквафитнес»*

1. Охарактеризуйте содержание этапов занятий аквафитнесом для лиц среднего уровня подготовленности.
2. Охарактеризуйте оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
3. Приведите типологическую характеристику видов аквафитнеса.

### **Контрольные задания**

*Теме 10 «Определение уровня физической подготовленности»*

Выбрать контрольные упражнения для определения физической подготовленности. Выполнить и оценить уровень физического состояния по результатам контрольных упражнений и определить динамику физической подготовки.

*Теме 11 «Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями»*

Выбрать методы и средства для систематического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Заполнить дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

