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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____ И.В. Макурин
«____» ____11____ 20_17_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
унифицированной дисциплины
«Профессионально-прикладная физическая подготовка»

ОПОП бакалавров и специалистов
по направлениям подготовки и специальностям

08.03.01 Строительство
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
15.03.01 Машиностроение
15.03.02 Технологические машины и оборудование
20.03.01 Техносферная безопасность
23.03.01 Технология транспортных процессов
24.05.07 Самолето- и вертолетостроение
39.03.02 Социальная работа
40.03.01 Юриспруденция
46.03.02 Документоведение и архивоведение

Форма обучения Заочная
Технология обучения Традиционная

Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы _____ А.М. Валеев
доцент, канд. пед. наук «11» 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор библиотеки _____ И.А. Романовская
«13» 01 2017 г.

Заведующий кафедрой _____ В.К. Стручков
«Физического воспитания и спорта» «16» 01 2017 г.

Начальник УМУ _____ Е.Е. Поздеева
«18» 01 2017 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
ФГБОУ ВО «КнАГТУ» «25» 01 2017 г., протокол № 5

Председатель УМС
канд. экон. наук, доцент _____ И.В. Макурин

Введение

Рабочая программа дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;

«20» октября 2015 г. номер приказа «1170» по направлению 15.03.02 Технологические машины и оборудование;

«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;

«06» марта 2015 г. номер приказа «165» по направлению 23.03.01 Технология транспортных процессов;

«12» сентября 2016 г номер приказа «1165» по специальности 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение.

«12» января 2016 г. номер приказа «8» по направлению 39.03.02 Социальная работа;

«01» декабря 2016 г. номер приказа «1511» по направлению 40.03.01 Юриспруденция;

«06» марта 2015 г. номер приказа «176» по направлению 46.03.02 Документоведение и архивоведение.

1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	*Профессионально-прикладная физическая подготовка*
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	- знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от фи-

	зической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.							
Основные разделы дисциплины	- производственная физическая культура; - физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза; - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.							
Общая трудоемкость дисциплины	328 часов.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Контроль	Всего,ч
		Лекции	Пр.	Лаб.	Курс. проектир			
	по учебному плану	-	-	-	-	328	-	328
ИТОГО:		-	-	-	-	328	-	328

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

В результате изучения данной дисциплины студент формирует вторую часть (второй этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлениям подготовки/ специальности

№ п/п	Код направления/ специальности	Наименование направления/ специальности	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления/ специальности	Наименование направления/ специальности	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
4	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
6	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7	24.05.07	Самолето- и вертолетостроение	ОК-9	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
9	40.03.01	Юриспруденция	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	46.03.02	Документоведение и архивоведение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки/ специальности, разработана следующая унифицированная дисциплинарная общекультурная компетенции (УДК) для 2-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Элективная дисциплина «*Профессионально-прикладная физическая подготовка*» нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-2 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

Код и наименование компетенции	***Знания***	***Умения***	***Навыки***
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знать** роль физической культуры в формировании здоровья человека; З1(УДК-2)	**уметь** соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	**владеть** техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; З2(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. З3(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; Н3(УДК-2)

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «*Профессионально-прикладная физическая подготовка*» является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре.

Формирование компетенции УДК-2 основывается на компетенциях, полученных при изучении курса «Физическая культура и спорт» по предыдущим программам СПО или ВО.

При обучении по индивидуальному учебному плану (ускоренное обучение на базе СПО или ВО) в соответствии с СТО У.012-2018 «Порядок зачета результатов обучения при освоении среднего профессионального и высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)» проводится зачет результатов предыдущего обучения в форме перезачета или переаттестации. Оценочные средства для переаттестации приведены в разделе 7.

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 зачетных единиц, 328 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	**Всего академических часов**
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа, включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	328
Переаттестация	328

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Заочная форма обучения
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

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

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
			Компетенции	Знания, умения, навыки
Раздел 1. ***Производственная физическая культура.*** *- Производственная гимнастика* *- Вводная гимнастика* *- Физкультурная пауза* *- Физкультурная минутка (физкультминутка)* *- Микропауза активного отдыха.* **Раздел 2** ***Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза*** *- Физическая культура и спорт в свободное время* *- Утренняя гигиеническая гимнастика* *- Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями* *- Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв* *- Попутная тренировка* *- Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.* *- Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями* **Раздел 3.** ***Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.*** *- Баскетбол* *- Волейбол* *- Футбол* *- Дартс* *- Настольный теннис*	Самостоятельная работа	328	УДК-2	З1 (УДК-2) З2 (УДК-2) З3 (УДК-2) У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
Переаттестация	Тестирование			
ИТОГО	Самостоятельная работа	328		

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Прохождение курса по дисциплине «*Профессионально-прикладная физическая подготовка*» на заочном отделении предусматривает активную самостоятельную работу на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой, конспектирование, подготовку к тестированию.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 20с.

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. – 20с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12с.

7. 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 – 32с.

8. 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 – 30с.

9. 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 – 16с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформления.

7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Производственная гимнастика	З1 (УДК-2)	Тест	Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека.
2. Вводная гимнастика	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Тест	Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
3. Физкультурная пауза	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Тест	
4. Физкультурная минутка (физкультминутка)	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Тест	
5. Микропауза активного отдыха.	У2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Тест	
6. Физическая культура и спорт в свободное время	З1 (УДК-2)	Тест	Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика	У1 (УДК-2)	Тест	Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни.
8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями	Н3 (УДК-2)	Тест	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для

			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв	У2 (УДК-2)	Тест	Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
10. Попутная тренировка	У3 (УДК-2)	Тест	Осуществляет применение методов дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Тест	Осуществляет выбор видов спорта или систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; Демонстрирует владение техники выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	З3 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Тест	Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК; Демонстрирует владение основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
13. Баскетбол	З2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; Осуществляет выбор видов спорта или систем физиче-
14. Волейбол	З2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	

15. Футбол	З2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	ских упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
16. Дартс	З2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	
17. Настольный теннис	З2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	

Переаттестация проводится в форме тестирования Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 6).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	**Сроки выполнения**	**Шкала оценивания**	**Критерии оценивания**
Переаттестация в форме теста				
1	Тест	Во время сессии	100 баллов	90-100 % правильных ответов – 100 баллов; 70-89 % правильных ответов – 75 баллов; 50-69 % - 50 баллов; менее 50% – 25 баллов.
ИТОГО:			**100 баллов**	
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: 0 – 74% от максимально возможной суммы баллов – недостаточный уровень для переаттестации по дисциплине; 75 – 100 % от максимально возможной суммы баллов – достаточный уровень для сформированности компетенции.				

Задания для переаттестации

Вопросы для тестирования

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 вводной 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 11 «Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей»

1. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств.

2. Контрольные упражнения для определения физической подготовленности.

Тема 12 «Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями»

1. Карта самоконтроля и физической подготовленности.

2. Дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

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 скольки 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 находятся 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?

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана

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. Саламин, Е. Е. Развитие гибкости в физической подготовке студентов вуза : учеб. пособие / Е. Е. Саламин, Е. М. Фомин, З. А. Изабеков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2012. – 84 с

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. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана.

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. – 80 с

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана.

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «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.

6. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // http: //cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set, свободный. – Загл. с экрана.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется по индивидуальному учебному плану с использованием учебно-методического обеспечения заявленного в перечне учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

Методические указания по выполнению тестирования.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Студенты выполняют тест с выборочными вариантами ответов (один или несколько из которых правильные).

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ(ы). Отвечать на вопросы можно в любом порядке. Если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовать убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины *«Профессионально-прикладная физическая подготов-*

ка» реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации программы дисциплины *«Профессионально-прикладная физическая подготовка»* используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Аудитория 102 корпус 5	102/5	20 персональных ЭВМ локальной сети	Проведение тестирования

Приложение

Лист регистрации изменений к РПД

№ п/п	Изменение, основание для изменения, дата утверждения изменения	Количество страниц изменения	Подпись автора РПД
1	Изменение в КУГ Одобрены УС №6 от 01.09.2017	Аннотация - 2 стр. Таблица 3 - 2 стр. Таблица 4 - 4 стр.	
2	Изменение названия вуза Приказ №467„0" от 17.11.2017г.	Титульный лист - 1 стр.	

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

Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____ И.В. Макурин
«___» _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
унифицированной дисциплины
«Фитнес-культура»

ОПОП бакалавров и специалистов
по направлениям подготовки и специальностям

08.03.01 Строительство
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
15.03.01 Машиностроение
15.03.02 Технологические машины и оборудование
20.03.01 Техносферная безопасность
23.03.01 Технология транспортных процессов
24.05.07 Самолето- и вертолетостроение
39.03.02 Социальная работа
40.03.01 Юриспруденция
46.03.02 Документоведение и архивоведение

Форма обучения Заочная

Технология обучения Традиционная

Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы _____ А.М. Валеев

доцент, канд. пед. наук «11» 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор библиотеки _____ И.А. Романовская

«13» 01 2017 г.

Заведующий кафедрой _____ В.К. Стручков

«Физического воспитания и спорта» «16» 01 2017 г.

Начальник УМУ _____ Е.Е. Поздеева

«18» 01 2017 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КнАГТУ» «25» 01 2017 г., протокол № 5

Председатель УМС
канд. экон. наук, доцент _____ И.В. Макурин

Введение

Рабочая программа дисциплины «Фитнес-культура» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;

«20» октября 2015 г. номер приказа «1170» по направлению 15.03.02 Технологические машины и оборудование;

«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;

«06» марта 2015 г. номер приказа «165» по направлению 23.03.01 Технология транспортных процессов;

«12» сентября 2016 г номер приказа «1165» по специальности 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение.

«12» января 2016 г. номер приказа «8» по направлению 39.03.02 Социальная работа;

«01» декабря 2016 г. номер приказа «1511» по направлению 40.03.01 Юриспруденция;

«06» марта 2015 г. номер приказа «176» по направлению 46.03.02 Документоведение и архивоведение.

1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	*Фитнес-культура*
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	- знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результа-

	тивно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.							
Основные разделы дисциплины	- фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности; - инновационные фитнес-технологии; - мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания.							
Общая трудоемкость дисциплины	328 часов.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Контроль	Всего,ч
		Лекции	Пр.	Лаб.	Курс. проектир			
	по учебному плану	-	-	-	-	328	-	328
ИТОГО:		-	-	-	-	328	-	328

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

В результате изучения данной дисциплины студент формирует вторую часть (второй этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлениям подготовки/ специальности

№ п/п	Код направления/ специальности	Наименование направления/ специальности	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельно-

№ п/п	Код направления/ специальности	Наименование направления/ специальности	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
4	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
6	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7	24.05.07	Самолето- и вертолетостроение	ОК-9	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
9	40.03.01	Юриспруденция	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	46.03.02	Документоведение и архивоведение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки/ специальности, разработана следующая унифицированная дисциплинарная общекультурная компетенции (УДК) для 2-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Элективная дисциплина «*Фитнес-культура*» нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-2 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

Код и наименование компетенции	***Знания***	***Умения***	***Навыки***
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знать** роль физической культуры в формировании здоровья человека; З1(УДК-2)	**уметь** соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	**владеть** техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; З2(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. З3(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; Н3(УДК-2)

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «*Фитнес-культура*» является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре.

Формирование компетенции УДК-2 основывается на компетенциях, полученных при изучении курса «Физическая культура и спорт» по предыдущим программам СПО или ВО.

При обучении по индивидуальному учебному плану (ускоренное обучение на базе СПО или ВО) в соответствии с СТО У.012-2018 «Порядок зачета результатов обучения при освоении среднего профессионального и высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)» проводится зачет результатов предыдущего обучения в форме перезачета или переаттестации. Оценочные средства для переаттестации приведены в разделе 7.

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 зачетных единиц, 328 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	**Всего академических часов**
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа, включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной	328

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Заочная форма обучения
среде вуза	
Переаттестация	328
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

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

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
			Компетенции	Знания, умения, навыки
Раздел 1 ***Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности*** - *Оздоровительная ходьба, бег.* - *Оздоровительное плавание* - *Туризм, ориентирование* **Раздел 2** ***Инновационные фитнес-технологии*** - *Аэробика* - *Стретчинг* - *Оздоровительный фитнес* - *Шейпинг* - *Бодибилдинг* - *Аквафитнес* **Раздел 3** ***Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания*** - *Определение уровня физической подготовленности* - *Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями*	Самостоятельная работа	328	УДК-2	З1 (УДК-2) З2 (УДК-2) З3 (УДК-2) У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
Переаттестация	Тестирование	4		
ИТОГО		328		

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Прохождение курса по дисциплине «*Фитнес-культура*» на заочном от-

делении предусматривает активную самостоятельную работу на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой, конспектирование, подготовку к тестированию.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 20с.

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. – 20с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12с.

7. 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 – 32с.

8. 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 – 30с.

9. 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 – 16с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 –

8с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформления.

7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1 Оздоровительная ходьба, бег.	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Тест	- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
2 Оздоровительное плавание	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Тест	- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
3 Туризм, ориентирование	З1 (УДК-2) З2 (УДК-2) У1 (УДК-2)	Тест	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни.
4 Аэробика	У2 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Тест	- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - Демонстрирует поддержание должного уровеня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
5 Стретчинг	У2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздей-

			ствия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
6Оздоровительный фитнес	З1 (УДК-2) З2 (УДК-2) У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Тест	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
7 Шейпинг	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2)	Тест	- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
8 Бодибилдинг	У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	- Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
9 Аквафитнес	З1 (УДК-2) З2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Тест	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет методы дозирова-

			ния физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
10 Определение уровня физической подготовленности	Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Тест	- Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	З3 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Тест	- Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

Переаттестация проводится в форме тестирования Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 6).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	**Сроки выполнения**	**Шкала оценивания**	**Критерии оценивания**
Переаттестация в форме теста				
1	Тест	Во время сессии	100 баллов	90-100 % правильных ответов – 100 баллов; 70-89 % правильных ответов – 75 баллов; 50-69 % - 50 баллов; менее 50% – 25 баллов.
ИТОГО:			**100 баллов**	
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: 0 – 74% от максимально возможной суммы баллов – недостаточный уровень для переаттестации по дисциплине; 75 – 100 % от максимально возможной суммы баллов – достаточный уровень для сформированности компетенции.				

Задания для переаттестации

Вопросы для тестирования

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.

Теме 10 «Определение уровня физической подготовленности»

1. Контрольные упражнения для определения физической подготовленности.
2. Оценка уровня физического состояния по результатам контрольных упражнений.

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

1. Карта самоконтроля и физической подготовленности.
2. Дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-

библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана

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. Саламин, Е. Е. Развитие гибкости в физической подготовке студентов вуза : учеб. пособие / Е. Е. Саламин, Е. М. Фомин, З. А. Изабеков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2012. – 84 с

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. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана.

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. – 80 с

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана.

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://www.znanium.com/catalog.php, ограниченный. – Загл. с экрана.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «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.

6. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // http: //cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set, свободный. – Загл. с экрана.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется по индивидуальному учебному плану с использованием учебно-методического обеспечения заявленного в перечне учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

Методические указания по выполнению тестирования.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Студенты выполняют тест с выборочными вариантами ответов (один или несколько из которых правильные).

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ(ы). Отвечать на вопросы можно в любом порядке. Если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовать убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины *«Фитнес-культура»* реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации программы дисциплины *«Фитнес-культура»* используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Аудитория 102 корпус 5	102/5	20 персональных ЭВМ локальной сети	Проведение тестирования

Приложение

Лист регистрации изменений к РПД

№ п/п	Изменение, основание для изменения, дата утверждения изменения	Количество страниц изменения	Подпись автора РПД
1	Изменение в КУГ Одобрены УС №6 от 01.09.2017	Аннотация - 2стр. Таблица 3 - 1стр. Таблица 4 - 1стр.	
2	Изменение названия вуза Приказ №467„0" от 17.11.2017г.	Титульный лист - 1стр	