

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.10.2026 10:50:15
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5c1ff702928adf1af5afb

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.01 «Общая физическая подготовка»

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Форма обучения: очная

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г. №1179

Петропавловск-Камчатский
2026 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» в вузе является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины решаются следующие **задачи**:

1. Сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Научить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Использовать возможности образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» для решения задач по формированию у обучающихся готовности к инновационной деятельности на основе проведения научных междисциплинарных исследований.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» элективные дисциплины.

Дисциплина изучается с 1-6-й семестр.

Данная дисциплина является междисциплинарной. На основе современных достижений по теории и методике физического воспитания дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» представлена взаимосвязанным **Вариативным** компонентом:

1. **Обязательный**, обеспечивающий формирование базовой физической культуры обучающегося – развивает высокий уровень готовности обучающихся (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем

организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

2. **Вариативный**, обеспечивающий формирование:

– *спортивной культуры обучающегося* (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности обучающихся к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных результатов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при занятиях баскетболом, волейболом, футболом, бадминтоном, гандболом, настольным теннисом, плаванием, спортивными единоборствами, пауэрлифтингом, гиревым спортом, лыжными гонками);

– *оздоровительной физической культуры обучающегося* (формирует высокий уровень готовности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии и нервных заболеваний);

– *профессионально-прикладной физической культуры обучающегося* (целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевою активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности» и службе в Вооруженных силах Российской Федерации на основе комплексных видов спорта, таких как триатлон, зимний и летний полиатлон, перетягивание каната, спортивное ориентирование и спортивный туризм;

– *рекреационной физической культуры обучающегося* (формирует потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки (6 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда средствами ходьбы, бега, катания на велосипеде, коньках, лыжах, роликах, занятий аэробикой, аквааэробикой, танцами, бодифлексом, каланетик, пляжным волейболом, стритболом и т.д.

Изучение дисциплины способствует освоению такой последующей дисциплины, как: «Безопасность жизнедеятельности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» направлен на формирование компетенции **(УК-7):**

- **способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных	Код и наименование универсальной компетенция	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
--	--	---

компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знать: социальный заказ общества на подготовку бакалавров по направлению «Социально-культурная деятельность», понимать роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;</p> <p>-знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</p> <p>-знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p>-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>УК-7.2. Уметь: управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</p> <p>-уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;</p> <p>-уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;</p> <p>-уметь применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</p> <p>-уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>УК-7.3. Владеть:</p> <p>-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и</p>

		спортивных технологий; -высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); -технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; -способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» составляет 328 часов.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1.1. для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего) (контактная работа). В том числе:	317,5	56,25	52,25	52,25	52,25	52,25	52,25
Практические занятия (ПЗ)	316	56	52	52	52	52	52
Часы текущей аттестации	1.5	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего). В том числе:	10.5	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75
Реферат		+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость (з. е.,/ час.)	328	58	54	54	54	54	54

4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

4.2.1. для очной формы обучения

№ п/п	Раздел и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час)		Форма текущего контроля успеваемости
			практические занятия	СРС	Реферат Тест
1.	Базовая и оздоровительная физическая культура и спорт (ОФП, СФП)	1-6	54	1.75	
2.	. Раздел Техничко-тактическая подготовка (ТТП) - обучение	1-6	52	1.75	
3.	Раздел Интегральная(игровая) подготовка.	1-6	52	1.75	
4.	Раздел Техничко-тактическая подготовка (ТТП) - совершенствование	1-6	52	1.75	
5.	Раздел Тестирования по ОФП, СФП	1-6	52	1.75	
6.	Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося	1-6	54	1.75	зачёт
			316	10.5	

**Тематический план дисциплины по формированию
компонентов компетенции**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	1.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		1.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.
		1.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
		1.4. Тестирование общей выносливости и силы
		1.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		1.6. Мониторинг физического развития
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	2.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка

2.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	(ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы.
		2.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.
		2.3. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие быстроты и ловкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.
		2.4. Тестирование общей выносливости и силы
		2.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		2.6. Мониторинг физического развития
3.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	3.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		3.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.
		3.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
		3.4. Тестирование общей выносливости и силы
		3.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		3.6. Мониторинг физического развития
4.	СПОРТИВНО- МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	4.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		4.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.
		4.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
		4.4. Тестирование общей выносливости и силы
		4.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		4.6. Мониторинг физического развития
5.	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	5.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		5.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.
		5.3. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
		5.4. Тестирование общей выносливости и силы
		5.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		5.6. Мониторинг физического развития
6.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	6.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		6.2. Плавание. Общая физическая подготовка (ОФП),

		развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.
		6.3. Общая физическая подготовка (ОФП) , развитие быстроты и ловкости СФП и ТТП по прикладным видам спорта. ППФП для профилактики профессиональных заболеваний у специалистов по направлению 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».
		6.4. Тестирование общей выносливости и силы
		6.5. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		6.6. Мониторинг физического развития

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает выделение в содержании дисциплины модулей и модульных единиц.

Под каждый компонент компетенции разрабатывается: содержание практических и контрольных занятий; активные формы обучения; фонд оценочных средств.

Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования.

Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
<i>(УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК-7.2.	Практические занятия
	УК-7.3., УК-7.2.	Контрольные занятия Анкетирование Тестирование по ОФП Участие в соревнованиях

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Семестр I		
1		
Цель: развить общую и специальную выносливость, применительно к бегу на средние и длинные дистанции; овладеть рациональной техникой бега; улучшить общую физическую подготовленность; достичь высокой средней скорости бега на всей дистанции. Владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить; совершенствовать общую и специальную физическую подготовку; воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел	Изучение истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение

	Лёгкая атлетика	(совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м, 200м). Обучение (совершенствование) технике бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Обучение и совершенствование основам техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места, тройным прыжком. Обучение и совершенствование метанию гранаты. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.
2.	Раздел Спортивные игры	Баскетбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, владению мячом, ведению мяча с изменением направления и скорости движения, различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях по баскетболу
2		
Цель: повысить ОФП и СФП; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП) по видам спорта. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.) 2.Тест на силовую подготовленность • поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) • подтягивание на перекладине (кол. раз) • 3. Тест на общую выносливость • бег 2000м.(мин.,с); бег 3000м.(мин.,с) <p>4.Контрольные нормативы: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой); сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (жен). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины (муж).</p>
СЕМЕСТР 2		
1		
Цель: укрепление здоровья. Формирование двигательных навыков. Овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретения специальных знаний. Владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.		

Воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел Лыжная подготовка	Обучение (совершенствование) индивидуальной технике: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км). Правила участия в соревнованиях
2.	Раздел Спортивные игры	Волейбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча. Атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию. Индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.
3.	Раздел Лёгкая атлетика	Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (100м). Обучение (совершенствование) технике бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль над развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.
2 Цель: повысить ОФП и СФП; скоростно-силовые качества (быстроту движений и силу мышц); развить специальную выносливость.		
1.	Раздел ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП) по видам спорта. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза.
3 Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.) 2.Тест на силовую подготовленность поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол. раз) 3. Тест на общую выносливость бег 2000м.(мин.,с); бег 3000м.(мин.,с) Контрольные нормативы: прыжок в длину с места.
СЕМЕСТР 3		
1 Цель: повысить ОФП, скоростно-силовые качества (быстроту движений и силу мышц); развить специальную выносливость; овладеть техникой бега. Уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить		

1.	Раздел Лёгкая атлетика	Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (100м). Обучение (совершенствование) технике бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль над развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.
2.	Раздел Спортивные игры	Баскетбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, владению мячом, ведению мяча с изменением направления и скорости движения, различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях по баскетболу
2		
Цель: повысить ОФП и СФП; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП) по видам спорта. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднятие и переноска груза.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.) 2.Тест на силовую подготовленность <ul style="list-style-type: none"> • поднятие (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) • подтягивание на перекладине (кол. раз) 3. Тест на общую выносливость <ul style="list-style-type: none"> • бег 2000м.(мин.,с); бег 3000м.(мин.,с) 4.Контрольные нормативы: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой); сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке(жен). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднятие ног до касания перекладины(муж)
СЕМЕСТР 4		
1		
Цель: укрепление здоровья. Формирование двигательных навыков. Овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретения специальных знаний. Воспитание морально-волевых качеств. Повысить скоростно-силовые качества (быстроту движений и силу мышц); развить специальную выносливость; овладеть техникой бега		

1.	Раздел Лыжная подготовка	Совершенствование индивидуальной техники: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км). Правила участия в соревнованиях
2	Спортивные игры	Волейбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча. Атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию. Индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях
3.	Раздел Лёгкая атлетика	Совершенствование техники оздоровительного бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Обучение (совершенствование) технике бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль над развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2 Цель: повысить ОФП и СФП; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП) по видам спорта. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднятие и переноска груза.
3 Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.) 2.Тест на силовую подготовленность <ul style="list-style-type: none"> поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол. раз) 3. Тест на общую выносливость <ul style="list-style-type: none"> бег 2000м.(мин.,с); бег 3000м.(мин.,с) 4.Контрольные нормативы: прыжок в длину с места
СЕМЕСТР 5		
1 Цель: повысить ОФП и СФП; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление здоровья. Овладеть большим арсеналом приемов и способов техники. Воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел Лёгкая атлетика	Совершенствование техники оздоровительного бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль над развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование

		техники прыжка в длину с места. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетике.
2.	Раздел Спортивные игры	Баскетбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, владению мячом, ведению мяча с изменением направления и скорости движения, различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях по баскетболу.
2		
Цель: повысить ОФП и СФП; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП) по видам спорта. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза.
3		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.) 2.Тест на силовую подготовленность <ul style="list-style-type: none"> • поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) • подтягивание на перекладине (кол. раз) 3. Тест на общую выносливость <ul style="list-style-type: none"> • бег 2000м.(мин.,с); бег 3000м.(мин.,с) 4.Контрольные нормативы: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой); сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке(жен). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины(муж)
СЕМЕСТР 6		
1		
Цель: укрепление здоровья. Овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретения специальных знаний. Владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов.		
1.	Раздел Лыжная подготовка	Совершенствование индивидуальной техники: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км). Правила участия в соревнованиях
2	Раздел	совершенствование техники и тактики в упражнениях и

	Спортивные игры	играх; двусторонняя игра
3.	Раздел Лёгкая атлетика	совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники бега по пересеченной местности;
Цель: повысить ОФП и СФП; совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений; укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств.		
1.	Раздел ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП) по видам спорта. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднятие и переноска груза.
3 Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
1.	Раздел Тестирование	Контрольные нормативы: 100м, прыжок в длину с места, бег 2000-3000 м; на силовую подготовленность: - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (жен.кол. раз) - подтягивание на перекладине (муж. кол. раз)

4.4. Тематика семинарских (практических) занятий

Практические занятия построены на основе интегративной технологии обучения, гармонично сочетающей спортивные и оздоровительные технологии.

Спортивные технологии реализуются через занятия по видам спорта, построенные на принципах соревновательной деятельности и подготовки к ней.

Практические занятия включают разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП) в конкретном виде спорта.

ОФП направлена на совершенствование основных физических качеств обучающихся: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

СФП и ТТП по видам спорта направлена на развитие профессионально значимых физических способностей и личностных качеств обучающихся, обеспечивающих формирование УК-7.

Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и органов зрения.

Виды спорта подобраны с учетом потребностей обучающихся к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности. Профессионально важными индивидуально-психологическими качествами личности являются: внимание (концентрация, объем, распределение, устойчивость); оперативное мышление; эмоциональная устойчивость; волевые качества (дисциплинированность, смелость и

решительность, стойкость, преодоление страха); высокий уровень психической работоспособности; устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности. Профессионально важными социально-психологическими качествами личности являются: умение эффективно работать индивидуально; умение эффективно работать в коллективе; высокий уровень коммуникативных способностей; мобильность (переключение с одного вида деятельности на другой); самоконтроль.

Каждый учебный модуль состоит из базового вида спорта и двух вариативных видов спорта, которые в объеме составляют 328 на все шесть модулей.

№ п/п	Содержание занятий
БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	
1.	Легкая атлетика. Изучение истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м, 200м). Обучение (совершенствование) технике бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Обучение и совершенствование основам техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места, тройным прыжком. Обучение и совершенствование метанию гранаты. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.
2.	Плавание. Изучение истории развития плавания. Классификация видов плавания. Начальное обучение плаванию: основы дыхательных упражнений на воде, положения тела на воде; техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брассом и баттерфляем); техники прикладного плавания (организация спасательных работ на воде). Правила участия в соревнованиях.
ВАРИАТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	
1.	<p>Игровые виды спорта:</p> <p>Волейбол (пляжный волейбол). Изучение истории развития волейбола. Обучение (совершенствование): индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.</p> <p>Баскетбол (баскетбол 3Х3, 5х5, стритбол). Изучение истории развития баскетбола. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, владению мячом, ведению мяча с изменением направления и скорости движения, различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях по баскетболу 3х3, 5х5, стритболу.</p> <p>Футбол (футбол 8х8, мини-футбол, футзал). Изучение истории развития футбола. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: передвижениям, ведению мяча, передачам мяча, ударам мяча по воротам, вбрасыванию мяча из-за боковой линии; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях в различных видах футбола.</p> <p>Настольный теннис. Изучение истории развития настольного тенниса. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре. Правила участия в</p>

	<p>соревнованиях.</p> <p>Бадминтон. Изучение истории развития игры. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: передвижениям, стойкам, стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре. Правила участия в соревнованиях.</p> <p>Русская лапта (мини-лапта). Изучение истории развития игры. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, стойкам игрока, бегу, прыжкам, хвату биты, ударам битой по мячу, броску мяча, передачам мяча, ловле мяча, подаче; индивидуальным, групповым, командным тактическим взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p>Силовые виды спорта:</p> <p>Пауэрлифтинг. Изучение истории развития пауэрлифтинга. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам: приседания, жима лежа, тяги. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований Оборудование мест соревнований.</p> <p>Гиревой спорт. Изучение истории развития гиревого спорта. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам: стойке, захвату душки гири, рывку, толчку, жонглированию. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований. Оборудование мест проведения соревнований.</p>
	<p>Единоборства:</p> <p>Армрестлинг. Изучение истории развития армспорта. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам: стойкам, расположениям ног и стоп, стартового исходного положения, атаки, достижение преимущества. Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях. Правила соревнований по армспорту. Оборудование мест проведения соревнований.</p>
	<p>Лыжные гонки. Изучение истории развития лыжных гонок. Обучение (совершенствование) индивидуальной технике: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км). Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p>Спортивное ориентирование. Изучение истории развития спортивного ориентирования. Совершенствование физических кондиций спортсмена-ориентировщика. Теоретическая подготовка: знание условных знаков, понимание схемы карты, виды ориентирования, измерение расстояния на карте, чтение рельефа. Обучение навыкам передвижения по пересеченной местности. Расчет дистанции и планирование её прохождения. Правила участия в соревнованиях.</p> <p>Дартс. Изучение истории развития игры дартс. Обучение (совершенствование) индивидуальной технике: изготопки (боковая основная, фронтальная), хватки (тремя, четырьмя, пятью и двумя пальцами), прицеливанию, броску (начальной, средней и заключительной фазе). Управление дыханием. Психическая саморегуляция. Правила соревнований.</p>
	<p>Настольные игры.</p> <p>Шахматы(фитнес-шахматы). Изучение истории развития шахмат, терминологии, шахматного поля, наименования значимости и ценности фигур, расстановки и движение фигур на доске. Обучение (совершенствование) оценки положения фигур, организации атаки (ракировка, позиционное нападение, контратака); организации защиты (активная, пассивная, защита с помощью атаки); фазам партии (дебют, миттельшпиль и эндшпиль);</p>

	<p>разучивание позиций. Правила соревнований по классическим и фитнес-шахматам.</p> <p>Шахи. Изучение истории развития шашек, терминологии, шашечной доски, названий полей на доске, расположения и передвижения шашек. Обучение (совершенствование) ходам (простым, ударным, «решето», «турецкий удар»); вариантов игры дамкой; позиционной игре, дебюту, миттельшпилю, эндшпилю. Правила соревнований.</p>
	<p>Современные двигательные и оздоровительные системы.</p> <p>Аэробные программы (с повышенным использованием кислорода):</p> <p>Аэробика. Изучение истории развития различных направлений фитнеса. Использование технических средств на занятиях фитнесом. Обучение (совершенствование) технике: выполнения базовых шагов (базовых шагов с музыкальным сопровождением, с различным положением рук; прыжков (с различным положением ног, с добавлением рук); выполнения связок базовых шагов (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением); выполнения беговых движений (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением, беговые и прыжковые соединения); выполнения танцевальных шагов (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением, в различных соединениях); выполнения комплексов аэробики.</p> <p>Силовые программы (специально разработанные программы с использованием силового оборудования):</p> <p>Атлетическая гимнастика. Ознакомление с тренажерами. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук; упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений для: мышц-сгибателей рук; мышц-разгибателей рук; дельтовидных мышц; трапециевидных мышц; мышц туловища; мышц ног; развития гибкости; силовой выносливости, профилактики остеохондроза позвоночника; профилактики и лечения заболеваний суставов. Комбинированные упражнения.</p> <p>Комбинированные оздоровительные программы:</p> <p>Функциональный тренинг. Тренировка на многофункциональном тренажере, направленная на увеличение мышечной массы, выносливости, координации, гибкости и баланса.</p> <p>Стретчинг. Обучение (совершенствование) комплекса выполнения поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности суставов и эластичности мышц и связок.</p> <p>Калланетик. Обучение (совершенствование) гимнастики статических упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.</p>

Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практического занятия
Семестр 1		
1	Лёгкая атлетика	<p>Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП).</p> <p>Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные</p>

2 3		дистанции. Кросс.
	Спортивные игры	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая Баскетбол подготовка (СФП). Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
	ОФП	(ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
4	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
Семестр 2		
1	Лыжная подготовка	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико- лыжных ходов: классический, коньковый тактическая подготовка (ТТП). Совершенствование индивидуальной техники.
2	Спортивные игры	Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы. Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
3	Лёгкая атлетика	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
4	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.
5	Тестирование	Бег 3000м, прыжки в длину с места, подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, силой переворот в упор на перекладине, в висе поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, приседание на одной ноге, опора о стену
Семестр 3		
1	Лёгкая атлетика	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
2	Спортивные игры	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая Баскетбол подготовка (СФП). Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
3	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.

4	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
Семестр 4		
1	Спортивные игры	Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы. Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
2	Лёгкая атлетика	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
3	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
4	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
Семестр 5		
1	Лёгкая атлетика	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
2	Спортивные игры	Баскетбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП). Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.
3	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
4	Тестирование	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Тест на силовую подготовленность. Тест на общую выносливость
Семестр 6		
1	Лыжная подготовка	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико- лыжных ходов: классический, коньковый тактическая подготовка (ТТП). Совершенствование индивидуальной техники.
2	Спортивные игры	Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы. Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.

3	Лёгкая атлетика	Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс.
4	ОФП	Развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта.
5	Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, методическими рекомендациями по использованию инновационных технологий в образовательном процессе в федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Орловский государственный университет культуры» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе инновационных и традиционных форм проведения контактной работы с обучающимися с целью формирования и развития профессиональных навыков. Для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций реализация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» построена на основе проблемно-модульной технологии организации учебной деятельности и высокоэффективных спортивно-ориентированных и оздоровительных технологиях обучения и предполагает сочетание различных видов учебной работы, методов и форм активизации познавательной деятельности.

Традиционные формы контактной работы:

- занятия практического типа;
- групповые консультации;
- технология использования в обучении игровых методов;
- индивидуальные консультации при написании реферата.

Дистанционные образовательные технологии применяются в ФГБОУ «Орловский государственный университет культуры» в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части. Реализация образовательных программ, а также проведение государственной итоговой аттестации, завершающей освоение основных профессиональных образовательных программ, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ и проведение государственной итоговой аттестации без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

Средства коммуникации, используемые для проведения занятий в дистанционной форме:

- Система Moodle;
- Электронная почта;

- Zoom и сервисы, похожие на Zoom.

Электронная информационно-образовательная среда ОГИК, обеспечивает:

- возможность доступа к учебным планам, РП дисциплин (модулей), практик, к изданиям ЭБС и электронным образовательным ресурсам, указанным в РП;
- возможность фиксации хода образовательного процесса результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основных образовательных программ;
- возможность проведения всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением ДОТ;
- возможность формирования электронного портфолио обучающегося, в том числе, сохранение работ обучающихся, рецензий и оценок за эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- возможность взаимодействия между участниками образовательного процесса в том числе, синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети Интернет.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными формами: реферат, тесты.

6.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости формируются в соответствии с используемыми формами согласно подраздела 4.2.

Шкала оценки рефератов на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Шкала оценивания	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделан критический анализ, систематизация и обобщение научной информации выполнены по теме реферата. Работа имеет законченный характер. Реферат хорошо проработан, материал структурирован, легко воспринимается на слух, используется профессиональная терминология. Оформление реферата соответствует установленными требованиями. Студенту не требуется дополнительного времени на поиск ответов, ответы строго соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме, студент использовал свой творческий потенциал.
4 «хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделаны систематизация и обобщение научной информации по теме реферата. Работа имеет не совсем законченный характер. Реферат хорошо проработан, легко воспринимается на слух. Студенту требуется немного дополнительного времени на поиск

	ответов, ответы соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме.
3 «удовлетворительно»	Содержание реферата не вполне соответствует заявленной теме. Отражает отдельные, не самые принципиальные вопросы выбранной темы. Реферат сбивчивый, темп речи не выдерживается, большая часть реферата зачитана с листа, информация на слух воспринимается сложно. Вопросы вызывают сложности, сами ответы не строго соответствуют задаваемым вопросам.
2 «неудовлетворительно»	Содержание реферата не соответствует заявленной теме. Реферат зачитывается с листа. Студент не может ответить на вопросы.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тесты оцениваются в соответствии со следующим критериям:

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично» 90-100% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует полное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - преподаваемую дисциплину в пределах требований образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы на максимально возможном уровне. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать индивидуальную оздоровительную программу, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности; - оценивать эффективность предлагаемых методов, приемов и форм работы. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности. - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений).
4 «хорошо» 76-89% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Достаточно хорошо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические условия учебно-воспитательного процесса, облегчающие процесс достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. <p>Достаточно хорошо умеет:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать различные социальные, культурные, национальные контексты, в которых протекают процессы обучения, проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний. <p>Достаточно хорошо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - формами и методами реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.
3 «удовлетворительно» 60-75% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Частично знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компоненты образовательной среды, требования к образовательной среде. <p>Частично умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; - организовывать внеучебную деятельность. <p>Частично владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями; - способами проектной и инновационной деятельности в образовании.
2 «неудовлетворительно» меньше 59% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует непонимание проблемы, то есть:</p> <p>Совершенно не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности. <p>Совершенно не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректировать разработанные конспекты с учетом эффективности методов, приемов и форм работы; - разрабатывать основные технологии для процесса обучения, применять их на практике. <p>Совершенно не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными понятиями преподаваемой дисциплины; - техникой выполнения контрольных упражнений и их не выполняет; - способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

[illegible]

4. Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
5. В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2

Раздел V. Рекреационная физическая культура обучающегося

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения.

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000 м., Женщины – 2000м. (без учета времени) или Тест Купера (12-минутный непрерывный бег).
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. В висе поднимание ног до касания перекладины (мужчины)

Раздел VI. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося

1. Определение понятия ППФП, её цели, задачи.
2. Влияние технизации труда и быта на жизнедеятельность. Изменение места и роли человека в современном производстве.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП.
4. Прикладные виды спорта. Вспомогательные средства ППФП.
5. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры.
6. Производственная физическая культура в рабочее время. Виды производственной гимнастики.
7. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
8. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6.3 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» включает текущий контроль успеваемости, контрольные занятия по темам модулей, итоговый зачет.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости и сформированности компетенции

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{[\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6]}{6}, \text{ где}$$

УСК₁ – УСК₆ – уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения модулей дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \frac{\text{П} + \text{Р}}{2}, \text{ где}$$

П – оценка посещаемости практических занятий; *Р* – средняя оценка результатов тестирования по ОФП.

Средняя оценка за результаты тестирования по ОФП определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей.

В соответствии с международными требованиями оценки качества обучения результатом сформированности компетенции у обучающихся является соответствующий уровень: «превосходный», «повышенный», «достаточный» и «недостаточный». Каждый УСК соизмеряется с 5-и балльной шкалой оценки успешности освоения дисциплины. По итогам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» (за первое и второе полугодие текущего года) обучающийся может быть аттестован с оценкой **«ЗАЧТЕНО»**, если УСК соответствует: «превосходный», «повышенный» и «достаточный» и соответствует оценки успешности освоения дисциплины по 5- балльной шкале: «5», «4» и «3».

Оценка посещаемости практических занятий

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Количество пропущенных	
			занятий	часов
1.	превосходный	5	0	0
2.	повышенный	4	2	4
3.	достаточный	3	3	6
4.	недостаточный	2	4	8

Примечание: не считаются занятия пропущенными по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.).

Примерные вопросы к зачету.

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлению 51.03.03 «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
3. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».

4. Организационно-правовые основы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» в вузе.
5. Ценностный компонент базовой физической культуры обучающегося.
6. Деятельностный компонент базовой физической культуры обучающегося.
7. Средства и методы развития выносливости у обучающихся.
8. Средства и методы развития силовых способностей у обучающихся.
9. Средства и методы развития скоростных способностей у обучающихся.
10. Средства и методы развития гибкости у обучающихся.
11. Средства и методы развития ловкости у обучающихся.
12. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей у обучающихся.
13. Человек как единая биологическая система.
14. Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек».
15. Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье обучающихся.
16. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата современными средствами и методами.
17. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы современными средствами и методами.
18. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами.
19. Профилактика миопии современными средствами и методами.
20. Современные подходы к социокультурной адаптации обучающихся в вузе. Роль кафедры физической культуры в этом процессе.
21. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
22. Физические упражнения как основное средство физического воспитания обучающихся.
23. Ценностные ориентации спортивной культуры обучающегося.
24. Деятельностное содержание спортивной культуры обучающегося.
25. Физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся в период обучения в вузе.
26. Спортивно-массовая деятельность обучающихся в период обучения в вузе.
27. Студенческий спорт как важный фактор развития Олимпизма в мире.
28. Структура спортивных мероприятий в вузе.
29. Проектирование спортивных мероприятий в вузе.
30. Студенческий спортивный союз вуза: цели, задачи, структура.
31. Развитие Олимпийских видов спорта в ОГИК.
32. Основы спортивной тренировки сборных команд вуза.
33. Ценностные ориентации рекреационной физической культуры обучающегося.
34. Деятельностное содержание рекреационной физической культуры обучающегося.
35. Психорегулирующая тренировка и личностные аспекты воспитания обучающихся.
36. Адаптация к физическим нагрузкам.
37. Стресс. Влияние средств физического воспитания на психоэмоциональное состояние обучающихся.
38. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда обучающегося.
39. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
40. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
41. Врачебный контроль за физическим здоровьем обучающихся.
42. Педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося.
43. Самоконтроль в системе физической культуры обучающегося.
44. Физиологические основы оздоровительных тренировок.
45. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы.

46. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей нервной системы. Психическая работоспособность.
47. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей органов пищеварения.
48. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.
49. Физиологические механизмы использования средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.
50. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.
51. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей организма при различных заболеваниях у обучающихся (диагнозе).
52. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
53. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиозах и нарушениях осанки.
54. Оздоровительная роль плавания при заболеваниях внутренних органов.
55. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
56. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
57. Система закаливания – важный фактор в поддержании здоровья.
58. Рациональный учебный труд и отдых – основа здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
59. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
60. Аэробные оздоровительные программы.
61. Силовые оздоровительные программы.
62. Интегрированные оздоровительные программы.
63. Физическая культура и спорт в семье.
64. Физические упражнения в период беременности.
65. Физические упражнения в послеродовом периоде.
66. Проектирование социальных проектов: «НЕТ!!! Курению».
67. Проектирование вуза здорового образа жизни.
68. Алкоголизм обучающегося как лимитирующий фактор профессионально-личностного становления.
69. Физическое воспитание в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
70. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
71. Формирования профессионально важных физических качеств у обучающихся по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
72. Формирования профессионально важных психических свойств личности обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
73. Формирования профессионально важных социально-психологических качеств личности обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
74. Профессионально-прикладная оздоровительная физическая культура обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».

75. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры.
76. Физическая культура как важный фактор профессионального долголетия.
77. Программы индивидуальной здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
78. Режим труда и отдыха в процессе выполнения профессиональной деятельности.
79. Комплексные виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки по направлению 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
80. Готовность обучающихся к развитию в сфере физической культуры.
81. Мотивация обучающихся к регулярным занятиям по физической культуре.
82. Самоопределение в выборе двигательной активности.
83. Саморазвитие и самосовершенствование в системе физической культуры.
84. Охарактеризовать физическую культуру как социальный феномен.
85. Дать характеристику видам и разновидностям физической культуры.
86. Что составляет физическую культуру личности обучающегося.
87. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Социальная значимость ППФП.
88. Цель и задачи ППФП.
89. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
90. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
91. Профессиональные заболевания. Факторы, негативно влияющие на состояние человека.
92. Индивидуальный комплекс с учетом профессиональной деятельности.
93. Понятие оптимального индивидуального двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.

Примерная тематика курсовых работ (проектов)
«Курсовой проект (работа) не предусмотрены».

Примерная тематика контрольных работ для обучающихся заочной формы обучения.
«Контрольные работы не предусмотрены».

Примерная тематика рефератов, докладов и т. д.

Реферат является учебным материалом, выполненным обучающимся самостоятельно, в виде внеаудиторного задания, по теме, определенной и утвержденной преподавателем в соответствии с нижеприведенной тематикой. Цель написания реферата - более углубленная, с использованием научных и учебно-методических источников, самостоятельная проработка обучающимся определенного раздела изучаемой дисциплины. Основное содержание реферата должно представлять собой обзорную информацию, полученную обучающимся из литературных источников, с результатами проведенного анализа, изложенными в виде выводов или заключения по теме.

Основные вопросы, рекомендуемые для рассмотрения в реферате:

1. Современное состояние вопроса.
2. Актуальность и значимость рассматриваемой темы.
3. Прикладное значение рассматриваемых вопросов к избранной обучающимся специальности или направлению подготовки.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Отражение вопросов темы в системе "человек – окружающая среда".

Структура реферата включает:

Титульный лист, на котором указано (сверху вниз):

- Министерство;
- название вуза;
- кафедра;
- дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»;
- реферат на тему: название темы;
- выполнил (а): ф.и.о. обучающегося, наименование вуза, курс, группа;
- проверил: должность, ф.и.о. преподавателя;
- г. Орел, год.

Содержание.

Введение.

Основные разделы темы.

Выводы.

Список источников и литературы.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц рукописного или 10-12 страниц машинописного текста. Ссылка на литературу дается по тексту изложения материала реферата.

В процессе выполнения задания по теме реферата обучающийся получает необходимую консультацию у преподавателя, ведущего дисциплину.

Примерная тематика рефератов и докладов

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия и т.п.

НА ВЫБОР

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

13. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

14. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

15. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

16. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности

обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

17. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

18. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

19. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

20. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

21. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

23. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

24. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

25. .

26. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

27. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

28. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

29. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

30. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

31. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие обучающихся в Олимпийском движении.

32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

33. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика воздействия данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

34. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

36. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

37. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

38. Физическая культура и спорт в свободное время от занятий в Вузе обучающегося будущего специалиста.

39. История возникновения и становления волейбола, поэтапные изменения правил игры.

40. Развитие волейбола в Царской России до 1917года, развитие волейбола в СССР до Великой Отечественной Войны.

41. Развитие волейбола в России на современном этапе.

42. Организация и проведение соревнований. Значение соревнований. Виды соревнований.

6.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом уровней формирования компетенции (допороговый уровень соответствует «не зачтено», пороговый уровень – «зачтено», продвинутый уровень – «зачтено», высокий – «зачтено»).

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Уровни формирования универсальной компетенции	Описание показателей и индикаторов достижения универсальной компетенции на различных этапах ее формирования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Допороговый (не зачтено)	УК-7.1. Не знает: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Не умеет: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной деятельности. УК-7.3. Не владеет: - методами и средствами физического самосовершенствования; - навыками использования физических упражнений для поддержания полноценной деятельности.
		Пороговый (зачтено)	УК-7.1. Знает: - основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни; - рациональные способы сохранения физического и психического здоровья. УК-7.2. Умеет:

			<ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем; - применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий.
		Продвинутый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применяет свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.
		Высокий (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

			<ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применяет средства спортивных состязаний, - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.
--	--	--	---

Критерии оценивания компетенций:

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом четырех этапов (уровней) владения (формирования) компетенций (порогового, продвинутого и высокого).

По результатам зачета обучающиеся получают оценку «зачтено/не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется в том случае, если обучающийся показал высокий или продвинутый уровень владения профессиональными компетенциями, посетил более 75% учебных занятий и выполнил практические тесты.

Оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся показал пороговый уровень владения профессиональными компетенциями, посетил менее 75% учебных занятий и не выполнил практические тесты.

Обучающийся, пропустивший по уважительной причине учебные занятия в течение семестра, может сдать задолженности по индивидуальному графику.

6.5. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.

Проверочные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенции **УК-7** в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»:

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенция	Тестовое задание (вопросы) для проверки уровня сформированности компетенции				
Программа контроля включает обязательные тесты, определяющие уровень развития основных физических способностей <i>Основное и спортивное отделение:</i>						
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выносливость				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Общая выносливость	
					Юноши Бег 3000м, мин.	Девушки Бег 2000м, мин.
		1.	Высокий	5 «отлично»	12,34 - 12,00	10,49 - 10,15
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13,09 - 12,35	11,14 - 10,50
		3.	Средний	3 «удовлетворительн о»	13,49 - 13,10	11,49 - 11,15
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворител ьно»	14,00 - 13,50	12,14 - 11,50
		5.	Низкий	1 «неудовлетворител ьно»	14,01 и более	12,15 и более
		2. Скоростные способности				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростные способности	
					Юноши Бег 100м, сек.	Девушки Бег 100м, сек.
		1.	Высокий	5 «отлично»	13,1 и менее	15,7 и менее
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13,9 - 13,2	16,0 - 15,8
		3.	Средний	3 «удовлетворительн о»	14,2 - 14,0	17,0 - 16,1
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворител ьно»	14,5 - 14,3	17,9 - 17,1
		5.	Низкий	1 «неудовлетворител ьно»	14,6 и более	18,0 и более

3.Силовые способности

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Силовые способности	
			Юноши подтягивание на перекладине, кол-во раз	Девушки поднимани е (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. кол-во раз
1.	Высокий	5 «отлично»	15 и более	60 и более
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	10 - 12	59-50
3.	Средний	3 «удовлетворитель но»	8 - 9	49- 40
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворите льно»	6 - 7	39- 30
5.	Низкий	1 «неудовлетворите льно»	6 и менее	29 и менее

4.Скоростно-силовые способности

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростно-силовые способности	
			Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	239,0 - 250,0	179,0 - 190,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	229,0 - 240,0	167,0 - 180,0
3.	Средний	3«удовлетворите льно»	224,0 - 230,0	159,0 - 168,0
4.	Ниже среднего	2«неудовлетвори тельно»	216,0 - 223,0	149,0 - 160,0
5.	Низкий	1«неудовлетвори тельно»	215,0 и менее	150,0 и менее

5.Гибкость

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Гибкость	
			Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	13,0 - 15,0	13,0 - 15,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	9,0 - 12,0	9,0 - 12,0

		3.	Средний	3«удовлетворительно»	7,0 - 8,0	7,0 - 8,0
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	5,0 - 6,0	5,0 - 6,0
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	4,0 и менее	4,0 и менее
		Плавание				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Плавание 50 м, с	
					Юноши	Девушки
		1.	Высокий	5«отлично»	0,40 и менее	0,55 и менее
		2.	Выше среднего	4«хорошо»	0,45 - 0,41	1,05 - 0,56
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	0,50 - 0,46	1,15 - 1,06
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	0,57 - 0,51	1,20 - 1,06
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	0,58 и более	1,21 и более
СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ						
2.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выносливость				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Тест Купера (бег 12 мин.)	
					Юноши кол-во метров	Девушки кол-во метров
		1.	Высокий	5«отлично»	2150 и более	1850 и более
		2.	Выше среднего	4«хорошо»	1950 - 2149	1700 - 1849
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	1800 - 1949	1350 - 1669
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	1600 - 1779	1000 - 1349
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	1559 и менее	999 и менее
		2.Скоростные способности				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростные способности	
					Юноши Бег 30м, сек.	Девушки Бег 30м, сек.
		1.	Высокий	5 «отлично»	4,3 и менее	4,8 и менее
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	4,7 - 4,4	5,1 - 4,9
		3.	Средний	3 «удовлетворительно»	5,1 - 4,8	5,5 - 5,2
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	5,5 - 5,2	6,0 - 5,6
		5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	5,6 и более	6,1 и более

		тельно»		
3.Гибкость				
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Гибкость	
			Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	13,0 - 15,0	13,0 - 15,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	9,0 - 12,0	9,0 - 12,0
3.	Средний	3«удовлетворите льно»	7,0 - 8,0	7,0 -8,0
4.	Ниже среднего	2«неудовлетвор ительно»	5,0 - 6,0	5,0 -6,0
5.	Низкий	1«неудовлетвор ительно»	4,0 и менее	4,0 и менее
4.Силовые способности				
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Силовые способности	
			Юноши сгибани е рук из упора лежа, кол-во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
1.	Высокий	5 «отлично»	21 и более	17 и более
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13 - 20	13 - 16
3.	Средний	3 «удовлетворит ельно»	11 - 12	9 - 12
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетвор ительно»	7 - 10	7 - 8
5.	Низкий	1 «неудовлетвор ительно»	6 и менее	6 и менее
5.Скоростно-силовые способности				
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростно-силовые способности	
			Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5 «отлично»	224,0 - 230,0	159,0 - 170,0
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	216,0 - 223,0	150,0 - 160,0
3.	Средний	3 «удовлетворит ельно»	200,0 - 215,0	140,0 - 149,0
4.	Ниже	2	185,0 - 199,0	130,0 - 139,0

		среднего	«неудовлетворительно»		
	5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	184 и менее	129,0 и менее
6.Плавание					
	№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Плавание без учета времени	
				Юноши	Девушки
	1.	Высокий	5 «отлично»	100 м	
	2.	Выше среднего	4 «хорошо»	75 м	
	3.	Средний	3 «удовлетворительно»	50 м	
	4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	25 м	
	5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	15м и менее	
7. Участие в спортивных мероприятиях					
	Наименование			Баллы	
				участие	1-3 место
	1. Участие в соревнованиях.			4	5
	2. Участие в научной студенческой конференции по физической культуре.			4	5

6.6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю). Шкала оценивания

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) регламентируется «Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Порядок проведения промежуточной аттестации включает в себя шкалу оценивания результатов промежуточной аттестации. В университете принята пятибалльная шкала оценивания, которая предусматривает оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.2 Основная литература:

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. —

- Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253403> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Дополнительная литература:

1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов / Р. М. Гимазов. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 164 с. — ISBN 978-5-507-50225-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/436328> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с. — ISBN 978-5-7679-5214-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391241> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Рыбакова, Е. О. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2018. — 272 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152739> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Севастьянов, В. В. Физическая культура и спорт с методикой преподавания : учебное пособие для вузов / В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова, В. И. Воропаев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. — ISBN 978-5-507-49152-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405470> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.4 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

В настоящее время в университете используется следующее программное обеспечение: Лицензионное ПО, Программные продукты от ЗАО «Электронные офисные системы»: свободно-распространяемое/бесплатное ПО или ПО с открытым кодом, Электронные образовательные ресурсы и электронные учебные издания, интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы), размещенные на Сайте образовательной организации по адресу: <https://ogik.ru>

7.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.consultant.ru>, свободный.
2. Центр раскрытия корпоративной информации [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.e-disclosure.ru>, свободный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации спортивный зал (учебный корпус №1). 683032, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная д. 4, 158 кв. м., спортивный зал.	Основное оборудование: скамейки гимнастические – 6, степплатформы – 12, стол теннисный DONIK – 3, сетка DONIK – 5, сетка волейбольная, профессиональная – 1. сетка волейбольная с нейлон. тросом – 3, бодибар 3 кг – 20, гантели (различные) – 25, дроботки, доски для дартса – 3, кольца AeroFit – 25, медицинболы 1,5 кг. – 5, мешок боксерский – 1, мячи баскетбольные (различные) – 15, мячи волейбольные (различные) – 15, мячи для большого тенниса – 6. насос – 1, секундомеры – 2, мячи гимнастические – 10, мячи для художественной гимнастики – 5, мячи для настольного тенниса – 25, воланы перьевые – 30, обручи стальные утяжеленные – 10, ракетки для настольного тенниса – 10, ракетки для бадминтона – 10, резина AeroFit – 20, скакалки с мягкими ручками – 20, турник – 1, упоры для отжимания – 5, шведские стенки – 3, эспандеры (различные) – 8, ленты эластичные – 10, маты гимнастические – 5, маты для йоги – 15, защита футбольная-наколенники – 2, карематы – 20, мячи для шейпинга (фитболы) – 20, мячи футбольные – 2, палки гимнастические – 10, сетки баскетбольные – 4, утяжелители (различные) – 10, весы напольные – 1, приборы для измерения давления – 2.

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Организация самостоятельной работы изучения дисциплины (модуля)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»

Самостоятельная работа студентов должна составлять не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и физическую культуру, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Целями самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу обучающегося во время контактной работы с преподавателем, выполнение контрольных мероприятий и планомерную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся состоит в:

- проработке лекционного материала;
- подготовке к практическим и семинарским занятиям;
- написании курсовых работ, рефератов, эссе, контрольных работ и т.д.;
- подготовке к участию в научных студенческих конференциях, олимпиадах, творческих показах, конкурсах и т.д.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в форме оказания помощи студентами при проверке подготовленных рефератов, докладов и сообщений, представляемых в ходе практических занятий и презентаций. Также одной из форм контроля является проверка знаний с помощью специально разработанной компьютерной тестирующей программы.

Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине осуществляется в соответствии с «Положением о самостоятельной работе обучающихся».

Учебно-методическое обеспечение определенных видов самостоятельной работы обучающихся включает:

- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические рекомендации по выполнению контрольных работ;
- методические рекомендации по выполнению реферата;
- перечень заданий при подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации;
- иные материалы.

Методические рекомендации по подготовке и защите реферата

Выполнение реферата помогает систематизировать, закрепить, углубить и расширить теоретические знания; развить интерес к данной дисциплине; творчески овладеть теорией; развить умения самостоятельно работать с научной, справочной литературой, первоисточниками, изучать, анализировать и научно излагать полученные результаты. Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе. Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным

познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2. Изучение литературы.

3. Составление плана работы. План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы. В ходе работы план уточняется. План включает 3-4 основных вопроса, которые следует разделить на подвопросы или параграфы.

4. Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступить непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст без стилистических и грамматических ошибок.

5. Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата предусматривает:

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

На защите запрещено чтение текста реферата.

Подготовка к тестам по основным важнейшим аспектам, терминам и понятиям дисциплины

Контроль знаний по основным терминам и понятиям изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях. При подготовке к самостоятельным работам, обучающимся необходимо повторить пройденный материал и более внимательно сосредоточиться на усвоении материала курса.

Преподавание дисциплины предусматривает:

- практические занятия
- тестирование
- самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады, подготовка к устным опросам, зачету и пр.)
- консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом задания, должен проверить правильность решения задач, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Пакет заданий для самостоятельной работы рекомендуется выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Результаты

самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета).

- Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Тематика и содержание самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
1	<p>Тема 1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия).</p> <p>Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся. Методики оценки физической подготовленности. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
2	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе средствами физической культуры. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности обучающегося.</p>
2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	
3	<p>Тема 1. Спортивная культура обучающихся: сущность и структура. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка реферата.</p> <p>Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
4	<p>Тема 3. Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Работа с текстом (учебника, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата.</p> <p>Тема 4. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций);</p>

	ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.
5	<p>Тема 5. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия для обучающихся своей группы.</p>
3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
6	<p>Тема 1. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка презентаций.</p>
7	<p>Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий в быту.</p>
4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
8	<p>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
9	<p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме лекции); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, и отдыха</p>
10	<p>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 5. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности». Работа с текстом (основной и дополнительной</p>

9.2. Организация изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебный процесс по дисциплине строится на компетентностно-ориентированном и индивидуально-дифференцированном подходе, с учетом особенностей заболевания и психофизического развития, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, на основе рабочей программы учебной дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Присутствует доступная среда, достаточная для обеспечения возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в здание (пандусы и другие устройства и приспособления), на первом этаже главного корпуса, без перепада высот от уровня входа находится научная библиотека.

Освоение дисциплины происходит на основе полученных знаний о социальных и естественнонаучных основах оздоровительной направленности и сущности лечебно-оздоровительных функций физической культуры; о психолого-педагогических и функциональных особенностях; психорелаксационных занятий и массажа при различных заболеваниях. Приоритетным становится не только физическое развитие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и приобретение ими различных двигательных умений и навыков, но и формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья, в том числе и на основе повседневных занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организован как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Университетом обеспечивается для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1) по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме с учетом их особых потребностей справочной информации о расписании учебных занятий;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения: расширенные дверные проемы и другие приспособления.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах или, при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.

Полученные знания, умения, навыки и компетенции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья подразумевают не только максимально возможное увеличение жизнеспособности инвалида на основе полученных знаний позволяющих сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления, но также формирование физической культуры обучающегося и всестороннее развитие личности.

Контактное и иное взаимодействие между преподавателями и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья строится на основании всестороннего учета рекомендаций, определенных паспортом реабилитации инвалида.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах, или при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.