

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Сахалинский государственный университет»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по УР  Романова М.А.

« 11 » ОКТ 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки**

**44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**

**профиль подготовки : «Психология и педагогика дошкольного  
образования»**

**Квалификация (степень) выпускника Бакалавр**

**Заочная форма обучения**

**Южно-Сахалинск**

**2017 г.**

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины (модуля)** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины (модуля):

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина (модуль) «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» Учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль: Психология и педагогика дошкольного образования. Индекс дисциплины в Учебном плане: **Б1.В.31**

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины – отсутствуют

## 3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК- 8	Способен поддерживать должный уровень физической	<b>Знать:</b> значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности;

	<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.  <b>Уметь:</b> рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в объеме - **328** академических часов и является обязательной.

Вид работы	Трудоемкость академических часов				
	Семестр				всего
	1	2	3	4	
Общая трудоемкость	82	92	72	82	328
Самостоятельная работа	78	88	68	78	278
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА) - проведение текущих консультаций, индивидуальная работа со студентами, прием зачета.	1	1	1	1	4
Контроль	3	3	3	3	12
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	

##### 4.2 Распределение видов самостоятельной работы и их реализация по разделам

Наименование раздела	Форма текущего контроля
1. Посещение секций по личному выбору.	Документ о посещении секции (количество часов в неделю)
2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Сертификат об участии в мероприятии (вид, дата, место проведения)
3. Участие в соревнованиях по избранному виду.	Выписка из протокола соревнований
4. Сдача нормативов Комплекса ГТО	УИН регистрации ГТО

5. Судейство соревнований по видам спорта;	Протокол соревнований
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	Тестирование
7. ППФП, ПФК	Выполнение комплексов

## 5. Содержание самостоятельной работы:

1. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.
2. Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий.
3. Упражнения по ускорению восстановительных процессов.
4. Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества.
5. Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег на лыжах, спортивные игры).
6. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку.
7. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
8. Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии.
9. Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
10. Суставная гимнастика Норбекова. – профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника..
11. Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев.
12. Упражнения на развитие координационных способностей.
13. Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей
14. Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы.
15. Упражнения на развитие и совершенствование координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведение и дифференцирования основных параметров движений) качеств.
16. Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов.
17. Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером,
18. Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок.
19. Упражнения на развитие и совершенствование базовых видов двигательных действий;
20. Оздоровительные системы.

## 6. Образовательные технологии

Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
Самостоятельная работа	Самоподготовка	1- <i>Тестирование</i> для определения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности.
		2 - Использование современных учебно-методических материалов (научно-методическое и программное обеспечение в интернет ресурсах);
		3 - <i>Мониторинг физического развития</i> и функциональной подготовленности студентов;

	4 - Современное, материально-техническое и информационное обеспечение на соревнованиях СахГУ;
	5 - Участие в соревнованиях различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

## 7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно – 0–51 балл.

Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов - 52.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

Наименование раздела	Форма текущего контроля
1. Посещение секций по личному выбору.	Документ о посещении секции (количество часов в неделю)
2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Сертификат об участии в мероприятии (вид, дата, место проведения)
3. Участие в соревнованиях по избранному виду.	Выписка из протокола соревнований
4. Сдача нормативов Комплекса ГТО	УИН регистрации ГТО
5. Судейство соревнований по видам спорта;	Протокол соревнований
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	Тестирование
7. ППФП, ПФК	Выполнение комплексов

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре.

### Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.

2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корректирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.

13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра

## 8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу	
	Миним.баллов	Макс. баллов
1. Документ о посещении секции по личному выбору (количество часов в неделю)	2	5
2. Сертификат об участии (вид, дата, место проведения) в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	5	10
3. Выписка из протокола об участии в соревнованиях по избранному виду.	5	10
4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО	1	5
5. Протокол соревнований. (Судейство соревнований по видам спорта)	5	10
6. Тестирование. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	1	5
7. Выполнение комплексов ППФП, ПФК	2	5
<b>Итого за семестр (дисциплину) зачёт</b>	<i>52 балла</i>	<i>100 баллов</i>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1 Основная литература

1. Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 25 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51586.html>
2. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>

4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

6. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>

Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. — 176 с.— ISBN 978-5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284>

9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. – Электрон. Тестовые данные. – М.: Издательства «Спорт», 2019. – 656 с. – 978-5-9500183-3-6. – Режим доступа: [http:// www.iprbookshop.ru/93625.html](http://www.iprbookshop.ru/93625.html).

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. —

(Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>

4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

#### **в) программное обеспечение**

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);

2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;

3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,**

1. [www.Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)

2. [www.Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)

3. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)

4. [www.Sportboxs.ru](http://www.Sportboxs.ru)

### **9.3 Программное обеспечение**

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);

2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;

3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

### **9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

2. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)

3. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,**

1. [www.Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)

2. [www.Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)

3. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)

4. [www.Sportboxs.ru](http://www.Sportboxs.ru)

## **10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для слепых и слабовидящих:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

**Для глухих и слабослышащих:**

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для слепых и слабовидящих:**

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

**Для глухих и слабослышащих:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

**Для слепых и слабовидящих:**

**для глухих и слабослышащих:**

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

Учебные практические занятия проводятся:

- по спортивным играм (баскетбол, волейбол) - в спортивных залах №1 (ул. Ленина 290) и № 2 (ул. Пограничная, 68);
- по общей физической и профессиональной подготовке в спортивных залах №№ 1,2, 5 (тренажерный) (ул. Пограничная, 68);
- по бадминтону – в спортзале № 1 (ул. Ленина, 290);
- по настольному теннису – в спортзале № 3 (ул. Ленина ,290).

Практические занятия по спортивным играм: баскетбол, волейбол, настольный теннис, обеспечены душевыми, раздевалками. В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, сетки (бадминтонные, баскетбольные, волейбольные), мячи (баскетбольные №№ 6, 7), волейбольные, ракетки и воланы для бадминтона, столы ракетки и шарики для настольного тенниса).

Используется функциональная музыка, электронное табло, микшерский пульт.

Общездоровья подготовка студентов обеспечена следующими средствами: вело и лыжетренажеры, беговые дорожки – 11; силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 80 пар; утяжелители – 80; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи - 20 и жимфлексы – 10; утяжелители – 40; тренажеры для равновесия - 4; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры, рулетки.

### ***К рабочей программе прилагаются***

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

## **Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физической культуре и спорту» включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программного материала по курсам;
- показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования;

- планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний и умений и навыков
- контрольные задания и материалы для результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине;
- критерии оценивания компетенций.

### **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках практических и самостоятельных занятий.

Компетенции	Вид	Дескрипторы компетенций	Период обучения	Виды занятий
Код		Содержание		
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК -7)	Знать	Роль физической культуры, игровых видов спорта (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса), общей физической подготовки в укреплении здоровья, развитии человека, и поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- особенности функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями (игровыми видами спорта) в различных условиях внешней среды;	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- основы здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
	Уметь	Применять выбранный вид спорт, средства общефизической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического, саморазвития и самосовершенствования;	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия

		Использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		Использовать занятия wybranymi видами спорта, общефизической подготовкой, основные составляющие здорового образа жизни для укрепления реабилитации и восстановления здоровья, поддержание должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
	Владеть	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- навыками составления и проведения самостоятельных занятий по выбранным видам спорта и общефизической подготовке.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- навыками подбора средств выбранного вида спорта, профессионально-прикладной физической подготовки или системы оздоровительных физических упражнений, используя их возможности для саморазвития, самосовершенствования и поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия

**Показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования**

Образовательные технологии Наименование раздела	Формируемые компетенции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть

<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бадминтон;</li> <li>- баскетбол;</li> <li>- волейбол;</li> <li>- настольный теннис</li> </ul>	УК-7	<p>- Физиологические механизмы влияния занятий выбранным видом спорта на организм.</p>	<p>-Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках по выбранному виду спорта</p>	<p>Навыками индивидуальных и групповых действий в выбранном виде спорта.</p>
		<p>- Основы теории и методики выбранного вида спорта.</p>	<p>-Выполнять основные приемы техники игры в нападении и защите.</p>	<p>-Методами самоконтроля за состоянием физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма .</p>
		<p>- Правила игры, судейства и техники безопасности на занятиях выбранного вида спорта</p>	<p>-Проводить самостоятельную разминку</p>	<p>- Навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами выбранного вида спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	УК-7	<p>Физиологические механизмы влияния занятий физическими упражнениями, и оздоровительными системами на организм человека</p>	<p>Использовать средства общей физической подготовки для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Навыками оценки уровня физической подготовки, физического развития и физической подготовленности</p>
		<p>Основные средства и методы по воспитанию физических качеств (выносливости, ловкости, гибкости, скорости, силы)</p>	<p>Использовать средства общей физической подготовки для развития основных психофизических и профессиональных способностей</p>	<p>Навыками дозирования нагрузки, и методами самоконтроля на занятиях физическими упражнениями</p>

		Способы регулирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать средства ОФП для составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Навыками оптимизации своего физического состояния и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---	--	--

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний и умений и навыков**

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Показатели, достижения результатов	Код показателя освоения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7	Умеет - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1
		Умеет - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У2
		Умеет – применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической работоспособности.	У3
		Умеет - использовать методы и средства физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности	У4
		Умеет - определять индивидуальный уровень своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У6
		Умеет – использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ	У7

		оздоровительной и тренировочной направленности.	
		Умеет – с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика, «малые формы») для поддержания должного уровня физической работоспособности.	У9
		Умеет – использовать в процессе занятий технические средства обучения (тренажерные комплексы, аппараты, устройства, компьютерные программы и пр.).	У10
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, прыжки).	Н1
		Имеет навыки применения средств и методов физической культуры для развития отдельных физических качеств	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции; профилактики психофизического и эмоционального утомления.	Н3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности.	Н4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н5
		Имеет навыки обучением двигательными умениями и навыками техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
		Имеет навыки осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорту.	Н7
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры	Н8
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических	Н9

	качеств	
	Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н10

**Контрольные задания и материалы для результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине**

**Нормативные показатели – тесты  
(балльно-рейтинговой системы) по общей физической подготовке**

Тесты	Девушки		Баллы	Юноши	
	1 курс	2 курс		1 курс	2 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	16.4	5	13.6	13.4
	16.8	16.6	4	13.8	13.6
	17.0	16.8	3	14.0	13.8
	17.2	17.0	2	14.2	14.0
	17.4	17.2	1	14.4	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.25	1.24	5	1.10	1.08
	1.28	1.26	4	1.12	1.10
	1.30	1.28	3	1.13	1.11
	1.32	1.30	2	1.14	1.12
	1.35	1.32	1	1.15	1.13
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	10.30	5	13.20	12.50
	10.50	10.40	4	13.30	13.05
	11.00	10.50	3	13.40	13.20
	11.10	11.00	2	13.50	13.35
	11.20	11.10	1	14.00	13.50
4. Лыжная подготовка. Бег на лыжах: 3 км - девушки; 5 км – юноши (стиль – по выбору)	18.40	18.20	5	25.00	24.00
	19.00	18.40	4	25.30	24.30
	19.20	19.00	3	26.00	25.00
	19.40	19.20	2	26.30	25.30
	20.00	19.40	1	27.00	26.00
5. Прыжок в длину с места (см)	185	190	5	240	245
	180	185	4	235	240
	175	180	3	230	235
	170	175	2	225	230
	165	170	1	220	225
6. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	155	5	150	155
	145	150	4	145	150
	140	145	3	140	145
	135	140	2	135	140
	130	135	1	130	135

7. Стибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши	18 14 12 10 8	20 16 14 12 10	5 4 3 2 1	10 9 8 7 6	12 11 10 9 8
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту)	48 44 40 38 36	50 48 46 44 40	5 4 3 2 1	52 50 48 46 44	54 52 50 48 46
9. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60 55 50 45 40	65 60 55 50 45	5 4 3 2 1	60 55 50 45 40	65 60 55 50 45
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14 13 12 11 10	15 14 13 12 11	5 4 3 2 1	11 10 9 8 7	12 11 10 9 8

### **Критерии оценивания компетенций**

Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Оценка качества учебной работы в каждом семестре оценивается:

- «отлично» - 85–100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 балла;
- «удовлетворительно» - 52–69 баллов;
- «неудовлетворительно – 0–51 балл.

Представленные тестовые задания предназначены для определения уровня полученных знаний, умений и навыков практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Тесты составлены в соответствии с учебной программой

### **Критерии оценки контрольной работы студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту**

Оценка 85 - 100 баллов (отлично) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике; оформлена в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления контрольной работы; имеет четкую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 70-84 балла (хорошо) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике; оформлена в соответствии с общими требованиями

написания, но есть погрешности в техническом оформлении; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском.

Оценка 52-69 баллов (удовлетворительно) ставится, если: содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; отмечены нарушения общих требований написания; есть погрешности в техническом оформлении; в целом работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 0 – 51 балл (неудовлетворительно) ставится, если: содержание контрольной работы не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; текст представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании контрольной работы оценкой «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Обоснованность выбора источников литературы подразумевает оценку использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

## **Приложение 2.**

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

1. В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- ежедневно выполнять гигиеническую норму двигательной активности человека;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.

Дисциплина предусматривает еженедельные самостоятельные практические занятия. Изучение курса завершается зачетом.

**2. Практические занятия** - важная часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков.

Практические занятия тесно связаны с лекционным курсом и самостоятельной работой студентов и выполняют следующие задачи:

- стимулируют изучение специальной литературы для совершенствования практических умений и навыков;

- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;

- расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков;

- позволяют проверить правильность ранее полученных умений и навыков;

- способствуют свободному оперированию терминологией;

- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы.

### **3. Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям включает:

- ознакомление с организацией и проведением занятий по основным видам спорта;

- изучение материала методических указаний, относящихся к данному практическому разделу, ознакомление с учебным материалом по специальной литературе;

- изучение особенностей физической подготовки по сдаче рекомендуемых нормативов;

- подготовке к планируемому самостоятельному занятию в спортивном зале или на стадионе;

- уяснение элементов и технических приемов физической подготовки, которые требуют дополнительной тренировки или корректировки; в изучении их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

**4. Подготовка к сессии.** Промежуточная аттестация « Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе самостоятельных занятий набрать требуемое количество баллов. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и

повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду. Перед началом изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» необходимо:

- ознакомиться с требованиями, согласно рабочей программы дисциплины (модуля) предъявляемыми к обучающемуся;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

##### **5. Адаптивные технологии по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов подготовительной и специальной групп.**

Адаптивные технологии направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А» (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)). Отнесенным к подготовительной группе обучающимся, разрешаются занятия по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание. Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться: характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности. Рекомендуются прогулки на открытом воздухе. В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных

самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

**6. Требования к контрольной работе (для студентов освобожденных от практических занятий):**

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;
- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;
- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;
- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;
- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;
- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;
- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;
- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;
- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа форма А 4;
- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся по расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.

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

В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- ежедневно выполнять гигиеническую норму двигательной активности;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормативы комплекса ГТО
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику;
- систематически самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.

Дисциплина предусматривает самостоятельные занятия. Изучение курса завершается зачетом.

Практические занятия - важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель самостоятельных практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Важнейшей составляющей любой формы самостоятельных практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков.

Самостоятельные практические занятия тесно связаны с лекционным курсом выполняют следующие задачи:

- стимулируют изучение специальной литературы для совершенствования практических умений и навыков;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных умений и навыков;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень

самостоятельной работы студентов.

## **2. Требования к контрольной работе (для студентов, освобожденных от практических занятий):**

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;
- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;
- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;
- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;
- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;
- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;
- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;
- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;
- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа форма А 4;
- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся по расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.

**3. Написание реферата.** Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы обучающихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае

необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках и подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод.

**4. Составление доклада.** Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у обучающихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата. Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения.

### ***К рабочей программе прилагаются:***

**Приложение 1** - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю) *(разрабатывается в виде отдельного документа);*

**Приложение 2** - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

*(Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в виде изданных печатным и (или) электронным способом методических разработок со ссылкой на адрес электронного ресурса в виде рекомендаций обучающимся по изучению разделов и тем дисциплины (модуля) указанием глав, разделов, параграфов, задач, заданий, тестов и т.п. из рекомендованного списка литературы.)*

