

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Факультет компьютерных технологий  
Григорьев Я.Ю.  
«    »                      2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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


|  |   |
|--|---|
| Направление подготовки                             | 01.03.04 Прикладная математика              |
| Направленность (профиль) образовательной программы | Математическое и компьютерное моделирование |
| Квалификация выпускника                            | Бакалавр                                    |
| Год начала подготовки (по учебному плану)          | 2021  |
| Форма обучения                                     | Очная форма                                 |
| Технология обучения                                | Традиционная                                |

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

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Вид промежуточной аттестации | Обеспечивающее подразделение            |
| Зачёт (6)                    | Кафедра «Физическое воспитание и спорт» |

Разработчик рабочей программы:

Доцент, Доцент, Кандидат педагогических наук

 Занкина Е.В.

СОГЛАСОВАНО:


Заведующий кафедрой

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

 Валеев А.М.

Заведующий выпускающей кафедрой

Кафедра «Прикладная математика»

 Григорьева А.Л.

## 1 Введение

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры 3. Фитнес-культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 11 от 10.01.2018, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Математическое и компьютерное моделирование» по направлению подготовки «01.03.04 Прикладная математика».

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Задачи дисциплины                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li><li>- формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;</li><li>- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li></ul> |
| Основные разделы / темы дисциплины | <p><b><u>Прикладная физическая культура</u></b><br/><i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i><br/>1. Специальные упражнения легкоатлета<br/>2. Бег на средние и длинные дистанции<br/>3. Бег на короткие дистанции<br/>4. Совершенствование техники бега по дистанции<br/>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге<br/>6. Прыжки в длину<br/>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП<br/>- спортивные и подвижные игры;<br/>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</p> <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i><br/>8. Баскетбол<br/>9. Волейбол<br/>10. Футбол<br/>11. Настольный теннис<br/>12. Дартс<br/>13. Подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i><br/>14. Гимнастические положения и движения<br/>15. Общеразвивающие упражнения<br/>16. Воспитание физических качеств<br/>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</p>  |

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

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

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

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|--|---|
| <b>Универсальные</b>  |  |   |
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1<br/>Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2<br/>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3<br/>Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |

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

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

Дисциплина входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к вариативной части.

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

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

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 акад. час.

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

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

| <b>Объем дисциплины</b>   | <b>Всего академических часов</b> |
|---|----------------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины   | 328                              |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>  | 288                              |
| В том числе:  |                                  |
| <b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)   |                                  |
| <b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)  | 288                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза | 40                               |
| Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет   |                                  |

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

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

| Наименование разделов, тем и содержание материала  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                                    |                      | СРС       |
|--|--|------------------------------------|----------------------|-----------|
|  | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |                                    |                      |           |
|  | Лекции   | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия |           |
| <b>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</b>   |  |                                    |                      |           |
| <i>1. Специальные упражнения легкоатлета</i>   |  | 12                                 |                      | 2         |
| <i>2. Бег на средние и длинные дистанции</i>   |  | 10                                 |                      | 2         |
| <i>3. Бег на короткие дистанции</i>  |  | 10                                 |                      | 2         |
| <i>4. Совершенствование техники бега по дистанции</i>                                      |  | 10                                 |                      | 2         |
| <i>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</i>  |  | 10                                 |                      | 2         |
| <i>6. Прыжки в длину</i>   |  | 10                                 |                      | 2         |
| <i>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</i>     |  | 10                                 |                      | 2         |
| <b>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</b>  |  |                                    |                      |           |
| <i>8. Баскетбол</i>  |  | 18                                 |                      | 2         |
| <i>9. Волейбол</i>   |  | 18                                 |                      | 2         |
| <i>10. Футбол</i>  |  | 20                                 |                      | 2         |
| <i>11. Настольный теннис</i>   |  | 18                                 |                      | 2         |
| <i>12. Дартс</i>   |  | 18                                 |                      | 2         |
| <i>13. Подвижные игры</i>  |  | 18                                 |                      | 2         |
| <b>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</b>                            |  |                                    |                      |           |
| <i>14. Гимнастические положения и движения</i>   |  | 14                                 |                      | 2         |
| <i>15. Общеразвивающие упражнения</i>  |  | 30                                 |                      | 2         |
| <i>16. Воспитание физических качеств</i>   |  | 22                                 |                      | 2         |
| <i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>                                      |  | 32                                 |                      | 2         |
| <i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> |  | 8                                  |                      | 6         |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>   |  | <b>288</b>                         |                      | <b>40</b> |

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

| Наименование разделов, тем и содержание материала   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                                    |                      |           |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----------|
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |                                    |                      | СРС       |
|   | Лекции   | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия |           |
| <b>Раздел 1 Спортивные игры</b>   |  |                                    |                      |           |
| <i>1 Баскетбол</i>  |  | 36                                 |                      | 2         |
| <i>2 Настольный теннис</i>  |  | 36                                 |                      | 2         |
| <i>3 Волейбол</i>   |  | 36                                 |                      | 2         |
| <i>4 Футбол</i>   |  | 36                                 |                      | 2         |
| <i>5 Дартс</i>  |  | 20                                 |                      | 4         |
| <i>6 Бадминтон</i>  |  | 16                                 |                      | 2         |
| <b>Раздел 2 Подвижные игры</b>  |  |                                    |                      |           |
| <i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>   |  | 14                                 |                      | 4         |
| <i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>   |  | 14                                 |                      | 4         |
| <i>9 Народные подвижные игры</i>  |  | 14                                 |                      | 4         |
| <b>Раздел 3 Общая физическая подготовка</b>   |  |                                    |                      |           |
| <i>10 Гимнастические положения и движения</i>   |  | 16                                 |                      | 4         |
| <i>11 Общеразвивающие упражнения</i>  |  | 24                                 |                      | 2         |
| <i>12 Воспитание физических качеств</i>   |  | 20                                 |                      | 2         |
| <i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> |  | 6                                  |                      | 6         |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>  |  | <b>288</b>                         |                      | <b>40</b> |

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

| Наименование разделов, тем и содержание материала   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                                    |                      |     |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----|
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |                                    |                      | СРС |
|   | Лекции   | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия |     |
| <b>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</b> |  |                                    |                      |     |
| <i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>   |  | 48                                 |                      |     |
| <i>2 Оздоровительное плавание</i>   |  |                                    |                      | 4   |
| <i>3 Туризм, ориентирование</i>   |  |                                    |                      | 4   |



| Наименование разделов, тем и содержание материала   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                                    |                      |           |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----------|
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |                                    |                      | СРС       |
|   | Лекции   | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия |           |
| <b>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</b>   |  |                                    |                      |           |
| 4 <i>Аэробика</i>   |  | 54                                 |                      | 2         |
| 5 <i>Стретчинг</i>  |  | 26                                 |                      | 2         |
| 6 <i>Оздоровительный фитнес</i>   |  | 36                                 |                      | 2         |
| 7 <i>Шейпинг</i>  |  | 36                                 |                      | 2         |
| 8 <i>Бодибилдинг</i>  |  | 52                                 |                      | 2         |
| 9 <i>Аквафитнес</i>   |  |                                    |                      | 10        |
| <b>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</b>        |  |                                    |                      |           |
| 10 <i>Определение уровня физической подготовленности</i>                                  |  | 24                                 |                      | 6         |
| 11 <i>Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> |  | 12                                 |                      | 6         |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>  |  | <b>288</b>                         |                      | <b>40</b> |

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

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

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

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

Основные мотивации:

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

- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

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

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

Таблица 4 – Рекомендуемое распределение часов на самостоятельную работу

| <b>Компоненты самостоятельной работы</b>                  | <b>Количество часов</b> |
|---|-------------------------|
| Изучение теоретических и практических разделов дисциплины | 40                      |

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

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

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

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

### **8.1 Основная литература**

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

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

## 8.2 Дополнительная литература

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

## 8.3 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 5 – Перечень используемого программного обеспечения

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

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

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

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

#### **9.1 Образовательные технологии**

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

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

## **9.2 Занятия семинарского типа**

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

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

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

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

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

Цели самостоятельной работы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Методические указания самостоятельной работы студентов.*

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

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

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

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

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

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

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

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

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

Таблица 6 – Перечень обеспечения учебного процесса

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

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

## 10.2 Технические и электронные средства обучения

### Самостоятельная работа.

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

- читальный зал НТБ КнАГУ.

## 11 Иные сведения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

|  |  |
|--|--|
| Направление подготовки                             | <i>01.03.04 Прикладная математика</i>              |
| Направленность (профиль) образовательной программы | <i>Математическое и компьютерное моделирование</i> |
| Квалификация выпускника                            | <i>бакалавр</i>                                    |
| Год начала подготовки<br>(по учебному плану)       | <i>2021</i>  |
| Форма обучения                                     | <i>очная</i>                                       |
| Технология обучения                                | <i>традиционная</i>                                |

| Курс              | Семестр                 | Трудоемкость, час. |
|-------------------|-------------------------|--------------------|
| <i>1, 2, 3, 4</i> | <i>2, 3, 4, 5, 6, 7</i> | <i>328</i>         |

| Вид промежуточной аттестации                    | Обеспечивающее подразделение                        |
|---|---|
| <i>Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет</i> | <i>Кафедра ФВиС - Физическое воспитание и спорт</i> |

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

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

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|--|---|
| Универсальные   |  |   |
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1<br/>Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2<br/>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3<br/>Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

**Прикладная физическая культура**

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

|  |      |  |  |
|--|------|--|--|
|  |      |  | жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.   |
| <i>9. Волейбол</i>                             | УК-7 | Контрольно-тестовое задание по волейболу           | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| <i>10. Футбол</i>                              | УК-7 | Контрольно-тестовое задание по футболу             | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| <i>11. Настольный теннис</i>                   | УК-7 | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| <i>12. Дартс</i>                               | УК-7 | Контрольно-тестовое задание по дартсу              | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| <i>13. Подвижные игры</i>                      | УК-7 | Практическое задание по теме 13                    | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| <i>14. Гимнастические положения и движения</i> | УК-7 | Практическое задание по теме 14                    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| <i>15. Общеразвивающие упражнения</i>          | УК-7 | Практическое задание по теме 15                    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.<br>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий ре- |

|  |      |   |   |
|--|------|---|---|
|  |      |   | ализации конкретной профессиональной деятельности.  |
| <i>16. Воспитание физических качеств</i>   | УК-7 | Практическое задание по теме 16                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> |
| <i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>                                      | УК-7 | Практическое задание по теме 17                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> |
| <i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> | УК-7 | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul>  |

### Спортивные и подвижные игры

| Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                   | Показатели оценки   |
|--|---|--|---|
| 1 Баскетбол                              | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 1                    | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. |
|  | УК-7  | Контрольно-тестовое задание по баскетболу          | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.                                       |
| 2 Настольный теннис                      | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 2                    | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. |
|  | УК-7  | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.                                       |
| 3 Волейбол                               | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 3                    | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. |
|  | УК-7  | Контрольно-тестовое задание по волейболу           | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.                                       |
| 4 Футбол                                 | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 4                    | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. |
|  | УК-7  | Контрольно-тестовое задание по футболу             | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.                                       |
| 5 Дартс                                  | УК-7  | Собеседование                                      | - Представляет роль физиче-   |

|  |      |   |  |
|--|------|---|--|
|  |      | (опрос)<br>по теме 5                      | ской культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
|  | УК-7 | Контрольно-тестовое задание по дартсу     | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 6 Бадминтон                            | УК-7 | Собеседование (опрос) по теме 6           | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
|  | УК-7 | Контрольно-тестовое задание по бадминтону | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 7 Подвижные игры на открытом воздухе   | УК-7 | Собеседование (опрос) по теме 7           | - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
| 8 Подвижные игры в закрытых помещениях | УК-7 | Собеседование (опрос) по теме 8           | - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
| 9 Народные подвижные игры              | УК-7 | Собеседование (опрос) по теме 9           | - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

|   |      |   |  |
|---|------|---|--|
| <i>10 Гимнастические положения и движения</i>   | УК-7 | Контрольные нормативы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.</li> </ul>  |
| <i>11 Общеразвивающие упражнения</i>  | УК-7 | Контрольные нормативы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</li> <li>- Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>   |
| <i>12 Воспитание физических качеств</i>   | УК-7 | Контрольные нормативы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.</li> </ul>  |
| <i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> | УК-7 | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul> |



## Фитнес-культура

| Контролируемые разделы (темы) дисциплины                 | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства | Показатели оценки  |
|--|---|----------------------------------|--|
| 1 <i>Оздоровительная ходьба, бег.</i>                    | УК-7  | Контрольное задание по теме 1    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 2 <i>Оздоровительное плавание</i>                        | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 2  | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| 3 <i>Туризм, ориентирование</i>                          | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 3  | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| 4 <i>Аэробика</i>  | УК-7  | Контрольное задание по теме 4    | - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
| 5 <i>Стретчинг</i>                                       | УК-7  | Контрольное задание по теме 5    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 6 <i>Оздоровительный фитнес</i>                          | УК-7  | Контрольное задание по теме 6    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 7 <i>Шейпинг</i>   | УК-7  | Контрольное задание по теме 7    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 8 <i>Бодибилдинг</i>                                     | УК-7  | Контрольное задание по теме 8    | - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.  |
| 9 <i>Аквафитнес</i>                                      | УК-7  | Собеседование (опрос) по теме 9  | - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.  |
| 10 <i>Определение уровня физической подготовленности</i> | УК-7  | Контрольные нормативы            | - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

|  |      |   |  |
|--|------|---|--|
| 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями | УК-7 | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
|--|------|---|--|

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

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

Таблица 3 – Технологическая карта

### Прикладная физическая культура

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

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

|  | Наименование оценочного средства   | Сроки выполнения   | Критерии оценивания  | Шкала оценивания |
|--|--|--------------------|--|------------------|
|  |  |                    | 0 баллов.  |                  |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |  |                    |  | <b>80 баллов</b> |
| <b>4 семестр</b>                               |  |                    |  |                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b> |  |                    |  |                  |
| 1  | Практическое задание по теме 15  | В течение семестра | Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов     | 15 баллов        |
| 2  | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису   | 10-ая неделя       | Выполнение теста №7 по настольному теннису   | 10 баллов        |
| 3  | Контрольно-тестовое задание по волейболу   | 11-ая неделя       | Выполнение теста №8 по волейболу   | 10 баллов        |
| 4  | Контрольно-тестовое задание по футболу   | 13-ая неделя       | Выполнение теста №9 по футболу   | 10 баллов        |
| 5  | Контрольные нормативы:<br>бег 100м (юноши и девушки)<br>бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)   | 16-ая неделя       | Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов         |
|  |  |                    | Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                            | 5 баллов         |
| 6  | Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)  | 16-ая неделя       | Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                       | 5 баллов         |
| 7  | Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость) | 16-ая неделя       | Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)     | 5 баллов         |
|  |  |                    | Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов         |
| 8  | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»  | 16-ая неделя       | Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов. | 10 баллов        |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |  |                    |  | <b>80 баллов</b> |
| <b>5 семестр</b>                               |  |                    |  |                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b> |  |                    |  |                  |
| 1  | Контрольные нормативы:<br>бег 100м (юноши и девушки)<br>бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)   | 5-ая неделя        | Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов         |
|  |  |                    | Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                            | 5 баллов         |

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>  | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>  | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|--|-------------------------|---|-------------------------|
| 2   | Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)  | 5-ая неделя             | Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)  | 5 баллов                |
| 3   | Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость) | 5-ая неделя             | Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                      | 5 баллов                |
|   |  |                         | Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)   | 5 баллов                |
| 4   | Контрольно-тестовое задание по футболу   | 8-ая неделя             | Выполнение теста №10 по футболу   | 10 баллов               |
| 5   | Контрольно-тестовое задание по дартсу  | 10-ая неделя            | Выполнение теста №2<br>Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных | 10 баллов               |
| 6   | Практическое задание по теме 16  | В течение семестра      | Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов                                      | 15 баллов               |
| 7   | Контрольно-тестовое задание по волейболу   | 16-ая неделя            | Выполнение теста №11 по баскетболу  | 10 баллов               |
| 8   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»  | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.                                  | 10 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |  |                         |   | <b>80 баллов</b>        |
| <b>6 семестр</b>                                      |  |                         |   |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |  |                         |   |                         |
| 4   | Контрольно-тестовое задание по дартсу  | 10-ая неделя            | Выполнение теста №5<br>Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных | 10 баллов               |
| 5   | Контрольно-тестовое задание по баскетболу  | 14-ая неделя            | Выполнение теста №12 по баскетболу  | 10 баллов               |
| 6   | Практическое задание по теме 17  | В течение семестра      | Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов                                      | 15 баллов               |
| 7   | Контрольно-тестовое задание по волейболу   | 16-ая неделя            | Выполнение теста №13 по волейболу   | 10 баллов               |

|  | <b>Наименование оценочного средства</b>   | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|--|---|-------------------------|--|-------------------------|
| 1  | Контрольные нормативы:<br>бег 100м (юноши и девушки)<br>бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)  | 16-ая неделя            | Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов                |
|  |   |                         | Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                            | 5 баллов                |
| 2  | Контрольные нормативы:<br>прыжок в длину с места (юноши и девушки)  | 16-ая неделя            | Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                       | 5 баллов                |
| 3  | Контрольные нормативы:<br>подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>наклон стоя согнувшись (гибкость) | 16-ая неделя            | Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)     | 5 баллов                |
|  |   |                         | Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов                |
| 8  | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»   | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов. | 10 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |   |                         |  | <b>80 баллов</b>        |
| <b>7 семестр</b>                               |   |                         |  |                         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b> |   |                         |  |                         |
| 1  | Контрольные нормативы:<br>бег 100м (юноши и девушки)<br>бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)  | 5-ая неделя             | Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов                |
|  |   |                         | Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                            | 5 баллов                |
| 2  | Контрольные нормативы:<br>прыжок в длину с места (юноши и девушки)  | 5-ая неделя             | Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                       | 5 баллов                |
| 3  | Контрольные нормативы:<br>подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>наклон стоя согнувшись (гибкость) | 5-ая неделя             | Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)     | 5 баллов                |
|  |   |                         | Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)                                    | 5 баллов                |
| 4  | Контрольно-тестовое задание по футболу  | 8-ая неделя             | Выполнение теста №14 по футболу  | 10 баллов               |

|  | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>  | <b>Шкала оценивания</b> |
|--|---|-------------------------|---|-------------------------|
| 5  | Контрольно-тестовое задание по дартсу                               | 10-ая неделя            | Выполнение теста №5<br>Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных | 10 баллов               |
| 6  | Практическое задание по теме 17                                     | В течение семестра      | Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов                                      | 15 баллов               |
| 7  | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису                  | 16-ая неделя            | Выполнение теста №15 по настольному теннису   | 10 баллов               |
| 8  | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.                                  | 10 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>  |   |                         |   | <b>80 баллов</b>        |
| <b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b><br>Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов |   |                         |   |                         |

### Спортивные и подвижные игры

|  | <b>Наименование оценочного средства</b>            | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|--|--|-------------------------|--|-------------------------|
| <u>2</u> семестр<br><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i> |  |                         |  |                         |
| 1  | Собеседование (опрос) по теме 1                    | 16-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов | 10 баллов               |
| 2  | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису | 10-ая неделя            | Выполнение теста №1 по настольному теннису   | 20 баллов               |
| 3  | Контрольно-тестовое задание по баскетболу          | 11-ая неделя            | Выполнение теста №2 по баскетболу  | 20 баллов               |

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
| 4   | Контрольно-тестовое задание по футболу                              | 13-ая неделя            | Выполнение теста №3 по футболу   | 20 баллов               |
| 5   | Контрольные нормативы   | 16-ая неделя            | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе | 25 баллов               |
| 6   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>110 баллов</b>       |
| <b>3 семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольные нормативы   | 5-ая неделя             | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе | 25 баллов               |
| 2   | Контрольно-тестовое задание по футболу                              | 8-ая неделя             | Выполнение теста №4 по футболу   | 20 баллов               |
| 3   | Контрольно-тестовое задание по дартсу                               | 10-ая неделя            | Выполнение теста №5<br>Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 20 баллов; 40 – 15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных   | 20 баллов               |
| 4   | Собеседование (опрос) по теме 2                                     | 16-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правиль-  | 10 баллов               |



|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
|   |   |                         | ный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов   |                         |
| 5   | Контрольно-тестовое задание по волейболу                            | 16-ая неделя            | Выполнение теста №6 по волейболу   | 20 баллов               |
| 6   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>110 баллов</b>       |
| <b>4 семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису                  | 10-ая неделя            | Выполнение теста №7 по настольному теннису   | 20 баллов               |
| 2   | Контрольно-тестовое задание по волейболу                            | 11-ая неделя            | Выполнение теста №8 по волейболу   | 20 баллов               |
| 3   | Контрольно-тестовое задание по футболу                              | 13-ая неделя            | Выполнение теста №9 по футболу   | 20 баллов               |
| 4   | Собеседование (опрос) по теме 3                                     | 15-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов | 10 баллов               |
| 5   | Контрольные нормативы   | 16-ая неделя            | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнув-  | 25 баллов               |

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
|   |   |                         | шись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе   |                         |
| 6   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>110 баллов</b>       |
| <b>5 семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольные нормативы   | 5-ая неделя             | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе | 25 баллов               |
| 2   | Контрольно-тестовое задание по футболу                              | 8-ая неделя             | Выполнение теста №10 по футболу  | 20 баллов               |
| 3   | Собеседование (опрос) по теме 4                                     | 14-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов                     | 10 баллов               |
| 4   | Собеседование (опрос) по теме 5                                     | 14-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиаль-  | 10 баллов               |

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
|   |   |                         | ного характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов   |                         |
| 5   | Собеседование (опрос) по теме 6                                     | 15-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов | 10 баллов               |
| 6   | Собеседование (опрос) по теме 7                                     | 15-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов | 10 баллов               |
| 7   | Контрольно-тестовое задание по баскетболу                           | 16-ая неделя            | Выполнение теста №11 по баскетболу   | 20 баллов               |
| 8   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>110 баллов</b>       |
| <b>б семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольно-тестовое задание по баскетболу                           | 14-ая неделя            | Выполнение теста №12 по баскетболу   | 20 баллов               |
| 2   | Контрольно-тестовое задание по волейболу                            | 16-ая неделя            | Выполнение теста №13 по волейболу  | 20 баллов               |
| 3   | Собеседование (опрос) по теме 8                                     | 16-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики из-  | 10 баллов               |

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
|   |   |                         | ложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов   |                         |
| 4   | Контрольно-тестовое задание по бадминтону                           | 16-ая неделя            | Выполнение теста №14 по бадминтону   | 20 баллов               |
| 5   | Контрольные нормативы   | 16-ая неделя            | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе | 25 баллов               |
| 6   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>100 баллов</b>       |
| <b>7 семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольные нормативы   | 5-ая неделя             | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе | 25 баллов               |
| 2   | Контрольно-тестовое задание по футболу                              | 8-ая неделя             | Выполнение теста №15 по футболу  | 20 баллов               |

|  | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|--|---|-------------------------|--|-------------------------|
| 3  | Собеседование (опрос) по теме 9                                     | 16-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов | 10 баллов               |
| 4  | Контрольно-тестовое задание по настольному теннису                  | 16-ая неделя            | Выполнение теста №16 по настольному теннису  | 20 баллов               |
| 5  | Контрольно-тестовое задание по бадминтону                           | 16-ая неделя            | Выполнение теста №17 по бадминтону   | 20 баллов               |
| 6  | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>  |   |                         |  | <b>110 баллов</b>       |
| <b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b><br>Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов |   |                         |  |                         |

### Фитнес-культура

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

|   | <b>Наименование оценочного средства</b> | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>  | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|---|-------------------------|
|   |   |                         | показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.   |                         |
| 3 | Собеседование (опрос) по теме 3         | 8-ая неделя             | Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов. | 15 баллов               |
| 4 | Контрольное задание по теме 4           | 10-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 5 | Контрольное задание по теме 5           | 12-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 6 | Контрольное задание по теме 6           | 13-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 7 | Контрольное задание по теме 7           | 14-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 8 | Контрольное задание по теме 8           | 15-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 9 | Собеседование (опрос) по теме 9         | 16-ая неделя            | Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением  | 15 баллов               |

|   | Наименование оценочного средства                                    | Сроки выполнения | Критерии оценивания  | Шкала оценивания  |
|---|---|------------------|--|-------------------|
|   |   |                  | логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов  |                   |
| 10  | Контрольные нормативы   | 16-ая неделя     | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе | 25 баллов         |
| 11  | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя     | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов         |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                  |  | <b>145 баллов</b> |
| <b>3 семестр</b>                                      |   |                  |  |                   |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                  |  |                   |
| 1   | Контрольное задание по теме 4                                       | 4-ая неделя      | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов         |
| 2   | Контрольные нормативы   | 5-ая неделя      | 1) бег 100м (юноши и девушки);<br>2) бег 2000м (девушки)<br>бег 3000м (юноши)<br>3) прыжок в длину с места (юноши и девушки)<br>4) подтягивание на перекладине (юноши);<br>подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнув-  | 25 баллов         |

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
|   |   |                         | пись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе |                         |
| 3   | Контрольное задание по теме 5                                       | 6-ая неделя             | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 4   | Контрольное задание по теме 6                                       | 8-ая неделя             | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 5   | Контрольное задание по теме 7                                       | 10-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 6   | Контрольное задание по теме 8                                       | 12-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 7   | Контрольное задание по теме 1                                       | 14-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 8   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.    | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>100 баллов</b>       |
| <b>4 семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольное задание по теме 1                                       | 4-ая неделя             | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 2   | Контрольное задание по теме 4                                       | 10-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |
| 3   | Контрольное задание по теме 5                                       | 12-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.                         | 10 баллов               |



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

|   | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Шкала оценивания</b> |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------|
|   |   |                         | ложения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе |                         |
| 3   | Контрольное задание по теме 5                                       | 6-ая неделя             | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 4   | Контрольное задание по теме 6                                       | 8-ая неделя             | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 5   | Контрольное задание по теме 7                                       | 10-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 6   | Контрольное задание по теме 8                                       | 12-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 7   | Контрольное задание по теме 1                                       | 14-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 8   | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.  | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>   |   |                         |  | <b>100 баллов</b>       |
| <b>6 семестр</b>                                      |   |                         |  |                         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b> |   |                         |  |                         |
| 1   | Контрольное задание по теме 1                                       | 4-ая неделя             | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 2   | Контрольное задание по теме 4                                       | 10-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.   | 10 баллов               |
| 3   | Контрольное задание по теме 5                                       | 12-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 бал-   | 10 баллов               |

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

|  | <b>Наименование оценочного средства</b>                             | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Критерии оценивания</b>  | <b>Шкала оценивания</b> |
|--|---|-------------------------|---|-------------------------|
|  |   |                         | 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки);<br>5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе |                         |
| 3  | Контрольное задание по теме 4                                       | 10-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 4  | Контрольное задание по теме 5                                       | 12-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 5  | Контрольное задание по теме 6                                       | 13-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 6  | Контрольное задание по теме 7                                       | 14-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 7  | Контрольное задание по теме 8                                       | 15-ая неделя            | Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.  | 10 баллов               |
| 8  | Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья» | 16-ая неделя            | Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.   | 15 баллов               |
| <b>ИТОГО:</b>  |   |                         |   | <b>100 баллов</b>       |
| <b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b><br>Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов |   |                         |   |                         |

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

#### **3.1 Задания для текущего контроля успеваемости**

##### **Прикладная физическая культура**

##### **Контрольно-тестовые задания**

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

##### **Тест №1 Настольный теннис**

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

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

##### **Тест №2 Баскетбол**

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

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

##### **Тест №3 Футбол**

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

##### **Тест №4 Футбол**

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

##### **Тест №5 Дартс**

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

### **Тест №6 Волейбол**

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

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

### **Тест №7 Настольный теннис**

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

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

### **Тест №8 Волейбол**

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

### **Тест №9 Футбол**

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

### **Тест №10 Футбол**

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

### **Тест №11 Баскетбол**

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

### **Тест №12 Баскетбол**

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область

штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 10 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 5 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 3 балла.

#### **Тест №13 Волейбол**

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

#### **Тест №14 Футбол**

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

#### **Тест №15 Настольный теннис**

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

### **Практические задания**

#### *Тема 13 «Подвижные игры»*

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

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

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

#### *Тема 15. Общеразвивающие упражнения*

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

#### *Тема 16. Воспитание физических качеств*

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

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

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

2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.

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

## Спортивные и подвижные игры

### Контрольно-тестовые задания

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

#### **Тест №1 Настольный теннис**

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

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

#### **Тест №2 Баскетбол**

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

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

#### **Тест №3 Футбол**

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

#### **Тест №4 Футбол**

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

#### **Тест №5 Дартс**

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

#### **Тест №6 Волейбол**

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



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

#### **Тест №7 Настольный теннис**

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

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

#### **Тест №8 Волейбол**

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

#### **Тест №9 Футбол**

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

#### **Тест №10 Футбол**

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

#### **Тест №11 Баскетбол**

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

#### **Тест №12 Баскетбол**

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

#### **Тест №13 Волейбол**

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

#### **Тест №14 Бадминтон**

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

#### **Тест №15 Футбол**

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

#### **Тест №16 Настольный теннис**

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

#### **Тест №17 Бадминтон**

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

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

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

#### **Тема 1 «Баскетбол»**

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

#### **Тема 2 «Настольный теннис»**

1. Способы держания ракетки.
2. Характер вращения мячей.
3. Подача и прием подачи.

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

*Тема 3 «Волейбол»*

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

*Тема 4 «Футбол»*

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

*Тема 5 «Дартс»*

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

*Тема 6 «Бадминтон»*

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

*Тема 7 «Подвижные игры на открытом воздухе»*

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

*Тема 8 «Подвижные игры в закрытых помещениях»*

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

### *Тема 9 «Народные подвижные игры»*

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

## **Фитнес-культура**

### **Контрольные задания**

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

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

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

### *Тема 4 «Аэробика»*

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

### *Тема 5 «Стретчинг»*

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

### *Тема 6 «Оздоровительный фитнес»*

1. Определить величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.
2. Представить один из вариантов сплита на начальном этапе занятий оздорови-

тельным фитнесом.

3. Проанализировать содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».
4. Составить вариант 3-х дневного сплита на начальном этапе подготовки.
5. Привести примеры рациональной кратности занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.
6. Рассчитать ориентировочный пульсовой режим для студентов 18, 19, 20 лет с низким уровнем физической подготовленности.

#### *Тема 7 «Шейпинг»*

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

#### *Тема 8 «Бодибилдинг»*

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

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

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

#### *Тема 2 «Оздоровительное плавание»*

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

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

1. Назовите основные виды туризма.
2. Охарактеризуйте основные средства развития физических качеств в спортивном туризме.
3. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.

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

#### Тема 9 «Аквафитнес»

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

### Контрольные нормативы оценки уровня физической подготовленности студентов

Таблица 7 Контрольные нормативы

| Норматив                                       |               |          | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--|---------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|  |               |          | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <i>юноши</i>                                   |               |          |                 |       |       |       |       |
| Бег 100м (с)                                   |               |          | 13,2            | 13,5  | 14,0  | 14,3  | 15,0  |
| Бег 3000м (мин, с)                             |               |          | 12,00           | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,20 |
| Подтягивание (кол-во раз)                      | Вес тела (кг) | до 70    | 16              | 12    | 10    | 7     | 5     |
|  |               | 71- 80   | 12              | 10    | 7     | 5     | 3     |
|  |               | 81 и бо- | 8               | 6     | 4     | 2     | 1     |
| Прыжки в длину с/м (см)                        |               |          | 250             | 240   | 230   | 215   | 200   |
| Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)         |               |          | 20              | 15    | 10    | 5     | 0     |
| <i>девушки</i>                                 |               |          |                 |       |       |       |       |
| Бег 100м (с)                                   |               |          | 15,7            | 16,0  | 17,0  | 18,0  | 20,0  |
| Бег 2000м                                      |               |          | 10,15           | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12.20 |
| Прыжки в длину с/м (см)                        |               |          | 200             | 190   | 170   | 160   | 140   |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) |               |          | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)         |               |          | 25              | 20    | 15    | 10    | 5     |

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

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

Таблица 8 – Паспорт здоровья

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

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

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

### Лист регистрации изменений к РПД

|  | Номер протокола заседания кафедры,<br>дата утверждения изменения | Количество<br>страниц<br>изменения | Подпись<br>разработчика<br>РПД |
|--|--|------------------------------------|--------------------------------|
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |
|  |  |                                    |                                |