

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

Кафедра «Физического воспитания и спорта»


Первый проректор
И.В. Макурин
«24» _____ 2017 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
унифицированной дисциплины
«Прикладная физическая культура»
ОПОП бакалавров
по направлениям подготовки

- | | |
|--|--|
| 01.03.04 Прикладная математика | 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии |
| 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем | 20.03.01 Техносферная безопасность |
| 07.03.03 Дизайн архитектурной среды | 21.03.02 Землеустройство и кадастры |
| 08.03.01 Строительство | 22.03.01 Материаловедение и технология материалов |
| 09.03.01 Информатика и вычислительная техника | 23.03.01 Технология транспортных процессов |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии | 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов |
| 09.03.03 Прикладная информатика | 24.03.04 Авиастроение |
| 11.03.01 Радиотехника | 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры |
| 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника | 27.03.04 Управление в технических системах |
| 12.03.04 Биотехнологические системы и технологии | 27.03.05 Инноватика |
| 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника | 38.03.01 Экономика |
| 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника | 38.03.02 Менеджмент |
| 15.03.01 Машиностроение | 38.03.06 Торговое дело |
| 15.03.02 Технологические машины и оборудование | 39.03.02 Социальная работа |
| 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств | 40.03.01 Юриспруденция |
| 15.03.06 Мехатроника и робототехника | 43.03.02 Туризм |
| 18.03.01 Химическая технология | 45.03.02 Лингвистика |
| | 46.03.02 Документоведение и архивоведение |

Форма обучения Очная
Технология обучения Традиционная


Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы
доцент, канд. пед. наук


 А.М. Валеев
« 11 » 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

 И.А. Романовская
« 13 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков
« 16 » 01 2017 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева
« 18 » января 2017 г.

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

Председатель УМС
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

Введение

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с инструкцией по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания образовательных учреждений высшего профессионального образования (№ 867 от 2012 г.) и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «208» по направлению 01.03.04 Прикладная математика;

«12» марта 2015 г. номер приказа «222» по направлению 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем;

«21» марта 2016 г. номер приказа «247» по направлению 07.03.03 Дизайн архитектурной среды;

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

«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «219» по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии;

«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;

«06» марта 2015 г. номер приказа «179» по направлению 11.03.01 Радиотехника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «218» по направлению 11.03.04 Электроника и наноэлектроника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «216» по направлению 12.03.04 Биотехнологические системы и технологии;

«01» октября 2015 г. номер приказа «1081» по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника;

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

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

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

«11» августа 2016 г. номер приказа «1000» по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств;

«12» марта 2015 г. номер приказа «206» по направлению 15.03.06 Мехатроника и робототехника;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1005» по направлению 18.03.01 Химическая технология;

«12» марта 2015 г. номер приказа «227» по направлению 18.03.02 Энер-

го- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии;

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

«01» октября 2015 г. номер приказа «1084» по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1331» по направлению 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов;

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

«14» декабря 2015 г. номер приказа «1470» по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов;

«21» марта 2016 г. номер приказа «249» по направлению 24.03.04 Авиастроение;

«3» сентября 2015 г. номер приказа «960» по направлению 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры;

«20» октября 2015 г. номер приказа «1171» по направлению 27.03.04 Управление в технических системах;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1327» по направлению 38.03.01 Экономика;

«12» января 2016 г. номер приказа «7» по направлению 38.03.02 Менеджмент;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1334» по направлению 38.03.06 Торговое дело;

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

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

«14» декабря 2015 г. номер приказа «1463» по направлению 43.03.02 Туризм;

«07» августа 2014 г. номер приказа «940» по направлению 45.03.02 Лингвистика

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

1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Прикладная физическая культура</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. 							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - легкоатлетическая подготовка; - спортивные и подвижные игры; - общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес. 							
Общая трудоемкость дисциплины	0 зач ед/ 328 академических часов.							
		Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
	Семестр	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	Курсовое проектирование			
	2 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	3 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	4 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	5 семестр	-	34	-	-	2 6*	-	36 40*
	6 семестр	-	34	-	-	6 2* 2**	-	40 36* 36**
7 семестр	-	34	-	-	2 6**	-	36 40**	
ИТОГО:		-	306	-	-	22	-	328

* – для направлений подготовки: 01.03.04 «Прикладная математика; 20.03.01 «Техносферная безопасность».

** – для направления подготовки 18.03.01 «Химическая технология» (гр. 7ХТ6-1; 8ХТ6-1)

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

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

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

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	01.03.04	Прикладная математика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	02.03.03	Математическое обеспечение и администрирование информационных систем	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	07.03.03	Дизайн архитектурной среды	ОК-15	Владение средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	09.03.02	Информационные системы и технологии	ОК-6	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллекту-

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				ального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
7	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	11.03.01	Радиотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
9	11.03.04	Электроника и нанoeлектроника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	12.03.04	Биотехнологические системы и технологии	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11	13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
15	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
16	15.03.06	Мехатроника и робототехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
17	18.03.01	Химическая технология	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
18	18.03.02	Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
19	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
20	21.03.02	Землеустройство и кадастры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
21	22.03.01	Материаловедение и технология материалов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
22	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
23	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
24	24.03.04	Авиастроение	ОК-11	Способность владеть навыками использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
25	26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
26	27.03.04	Управление в технических системах	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
27	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
28	38.03.01	Экономика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
29	38.03.02	Менеджмент	ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
30	38.03.06	Торговое дело	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
31	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
32	40.03.01	Юриспруденция	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
33	43.03.02	Туризм	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
34	45.03.02	Лингвистика	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
35	46.03.02	Документоведение и архивоведение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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

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

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Навыки
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать роль физической культуры в формировании здоровья человека; 31(УДК-2)	уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	владеть техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; 32(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. 33(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; Н3(УДК-2)

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «*Прикладная физическая культура*» изучается на 1,2,3,4 курсах в 2,3,4,5,6,7 семестрах.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

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

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

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	306
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	-
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	306
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	22
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

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

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка					
<i>1. Специальные упражнения легкоатлета</i>	Практическое занятие	Традиционная	12	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>2. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Практическое занятие	Традиционная	12	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>3. Бег на короткие дистанции</i>	Практическое занятие	Традиционная	12	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>4. Совершенствование техники бега по дистанции</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>6. Прыжки в длину</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
	Самостоятельная работа	подготовка к сдаче контрольных нормативов	6	УДК-2	З1 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 1.		прием контрольных нормативов	24	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
ИТОГО по разделу 1	Практические занятия		100		
	Самостоятельная работа		6		
Раздел 2 Спортивные и подвижные игры					
<i>8. Баскетбол</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	10	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>9. Волейбол</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	10	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>10. Футбол</i>	Практическое занятие	Традиционная	12	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	10	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>11. Настольный теннис</i>	Практическое занятие	Традиционная	6	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	6	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>12. Дартс</i>	Практическое занятие	Традиционная	10	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
					Н1 (УДК-2)
<i>13. Подвижные игры</i>	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	12	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Самостоятельная работа	подготовка практических заданий	8	УДК-2	32 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 2			10	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 2	Практические занятия		106		
	Самостоятельная работа		8		
Раздел 3 <i>Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i>					
<i>14. Гимнастические положения и движения</i>	Практическое занятие	Традиционная	8	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<i>15. Общеразвивающие упражнения</i>	Практическое занятие	Интерактивная (студент-ведущий)	30	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
<i>16. Воспитание физических качеств</i>	Практическое занятие	Традиционная	12	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>	Практическое занятие	Интерактивная (мультимедиа)	32	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	Практическое занятие	Традиционная	8	УДК-2	33 (УДК-2) У1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
	Самостоятельная работа	подготовка практических заданий	8	УДК-2	33 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 3			10	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 3	Практические занятия		100		
	Самостоятельная работа		8		
Промежуточная аттестация по дисциплине		зачет			
ИТОГО по дисциплине	Лекции		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		306		
	Курсовое проектирование в аудитории		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		22		
ИТОГО: общая трудоемкость дисциплины 328 часов, в том числе с использованием активных методов обучения 110 часов					

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

Прохождение курса по дисциплине «Прикладная физическая культура» предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению и выполнению различных физических упражнений подготовку к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой.

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

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

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 20 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 проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16 с.

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

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

7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32 с.

8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30 с.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Вале-ев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.

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

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

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

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Специальные упражнения легкоатлета	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
2. Бег на средние и длинные дистанции	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)		
3. Бег на короткие дистанции	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)		
4. Совершенствование техники бега по дистанции	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)		
5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)		
6. Прыжки в длину	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
8. Баскетбол	З2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Контрольно-тестовое зада-	- Представляет основы организации двигательной активности как

	Н1 (УДК-2)	ние по баскетболу	основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
9. Волейбол	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
10. Футбол	32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
11. Настольный теннис	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;

			<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>12. Дартс</i>	32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по дартсу	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>13. Подвижные игры</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Практическое задание по теме 13	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>14. Гимнастические положения и движения</i>	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Практическое задание по теме 14	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на опреде-

			ленные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности;
<i>15. Общеразвивающие упражнения</i>	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Практическое задание по теме 15	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
<i>16. Воспитание физических качеств</i>	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Практическое задание по теме 16	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
<i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Практическое задание по теме 17	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма чело-

	Н3 (УДК-2)		<p>века;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - Демонстрирует поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
<i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	33 (УДК-2) У1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

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

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
2 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Практическое задание по теме 13	В течении семестра	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов	15 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
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)	17-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)	17-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)	17-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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.	10 баллов
ИТОГО:				80 баллов
3 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
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);	5-ая неделя	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки ре-	5 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
	подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)		зультата контрольного норматива (таблица 7)	5 баллов
			Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)	
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 течении 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.	10 баллов
ИТОГО:				80 баллов
4 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Практическое задание по теме 15	В течении 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: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	17-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)	17-ая неделя	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таб-	5 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			лица 7)	
7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	17-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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.	10 баллов
ИТОГО:				80 баллов
5 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
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 №10 по футболу	10 баллов
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	Выполнение теста №2 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 течении семестра	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов	15 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	Выполнение теста №11 по баскетболу	10 баллов
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.	10 баллов
ИТОГО:				80 баллов
6 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
4	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
5	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	14-ая неделя	Выполнение теста №12 по баскетболу	10 баллов
6	Практическое задание по теме 17	В течении 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
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	17-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)	17-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)	17-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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ИТОГО:				80 баллов
7 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
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 №14 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 17	В течении 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.	10 баллов
ИТОГО:				80 баллов
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

Типовые задания для текущего контроля

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 – 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 вы-

полняет 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 за-

считывается. 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 засчи-

тывается. 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.

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 клеивается 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	Оргостатическая 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).

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. Строевые 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 раз-

ным 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.

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

8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана
2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с
3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с
4. 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
5. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с
6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 174 с
2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2015. – 80 с.
3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : элек-

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

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

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное усвоение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы.

Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Прикладная физическая культура» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исход-

ными данными индивидуально каждого обучающегося.

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) нормативов и тестов. Студент, пропустивший занятия без уважительной причины, отрабатывает их по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

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

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины «Прикладная физическая культура» реализуются по следующим направлениям:

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

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

Для реализации программы дисциплины «Прикладная физическая культура» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 9.

Таблица 9 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Стадион	Стадион	Беговая дорожка	Проведение практических занятий по разделу «Легкоатлетическая подготовка»
		Футбольное поле	Проведение практических занятий по теме «Футбол»
Открытая спортивная площадка для минифутбола	Открытая спортивная площадка для минифутбола	Ворота для минифутбола	Проведение практических занятий по теме «Футбол», «Подвижные игры».
Открытая спортивная площадка для волейбола	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка	Проведение практических занятий по теме «Волейбол»
Открытая спортивная площадка ОФП	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.	Проведение практических занятий по разделу «Общефизическая подготовка, гимнастика, фитнес»
Универсальный спортивный зал	Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса	Проведение практических занятий по теме «Волейбол», «Баскетбол», «Настольный теннис», «Дартс».
Специализированный зал	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование	Проведение практических занятий по разделу «Общефизическая подготовка, гимнастика, фитнес», по теме «Подвижные игры»
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства	Проведение практических занятий по разделу «Общефизическая подготовка, гимнастика, фитнес»

13 Иные сведения

Организация учебного процесса по физическому воспитанию

Освоение курса «Прикладная физическая культура» осуществляется в учебных группах (отделениях), которые организуются в начале учебного года

на каждом курсе на основании результатов медицинского обследования. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией высшего учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). Как правило, медицинское обследование проводится в начале учебного года в медицинском пункте университета согласно графика, составленного кафедрой физвоспитания и спорта.

Для проведения учебных занятий создаются учебные отделения: основное, специальное и отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение студентов по учебным отделениям проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность основного учебного отделения 12-15 студентов.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования отклонения в состоянии здоровья. Оптимальная численность студентов в этом отделении 8-10 человек. Студенты специального учебного отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяют преподаватели специальных медицинских групп с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов. Перевод студентов других отделений в специальное отделение может проходить в течение учебного года, по результатам медицинского обследования.

В отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, зачисляются студенты имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, освобожденные от физических нагрузок на длительный срок, на основе результатов медицинского обследования (группы АФК). Численность студентов в группе АФК 8-10 человек. Студенты этого отделения занимаются отдельно, по адаптированной программе. В основу этой программы положено комплексное использование средств, форм и методов физического образования, направленных на коррекцию физических и психических нарушений у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое корригирующее воздействие.

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

Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
И.В. Макурин
«24» 11 2017 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
унифицированной дисциплины
«Спортивные и подвижные игры»
ОПОП бакалавров
по направлениям подготовки

- | | |
|--|--|
| 01.03.04 Прикладная математика | 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии |
| 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем | 20.03.01 Техносферная безопасность |
| 07.03.03 Дизайн архитектурной среды | 21.03.02 Землеустройство и кадастры |
| 08.03.01 Строительство | 22.03.01 Материаловедение и технология материалов |
| 09.03.01 Информатика и вычислительная техника | 23.03.01 Технология транспортных процессов |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии | 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов |
| 09.03.03 Прикладная информатика | 24.03.04 Авиастроение |
| 11.03.01 Радиотехника | 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры |
| 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника | 27.03.04 Управление в технических системах |
| 12.03.04 Биотехнологические системы и технологии | 27.03.05 Инноватика |
| 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника | 38.03.01 Экономика |
| 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника | 38.03.02 Менеджмент |
| 15.03.01 Машиностроение | 38.03.06 Торговое дело |
| 15.03.02 Технологические машины и оборудование | 39.03.02 Социальная работа |
| 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств | 40.03.01 Юриспруденция |
| 15.03.06 Мехатроника и робототехника | 43.03.02 Туризм |
| 18.03.01 Химическая технология | 45.03.02 Лингвистика |
| | 46.03.02 Документоведение и архивоведение |

Форма обучения Очная
Технология обучения Традиционная


Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы
доцент, канд. пед. наук


 А.М. Валеев
« 11 » 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

 И.А. Романовская
« 13 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков
« 16 » 01 2017 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева
« 18 » января 2017 г.

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

Председатель УМС
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

Введение

Рабочая программа дисциплины «Спортивные и подвижные игры» составлена в соответствии с инструкцией по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания образовательных учреждений высшего профессионального образования (№ 867 от 2012 г.) и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «208» по направлению 01.03.04 Прикладная математика;

«12» марта 2015 г. номер приказа «222» по направлению 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем;

«21» марта 2016 г. номер приказа «247» по направлению 07.03.03 Дизайн архитектурной среды;

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

«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «219» по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии;

«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;

«06» марта 2015 г. номер приказа «179» по направлению 11.03.01 Радиотехника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «218» по направлению 11.03.04 Электроника и наноэлектроника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «216» по направлению 12.03.04 Биотехнологические системы и технологии;

«01» октября 2015 г. номер приказа «1081» по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника;

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

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

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

«11» августа 2016 г. номер приказа «1000» по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств;

«12» марта 2015 г. номер приказа «206» по направлению 15.03.06 Мехатроника и робототехника;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1005» по направлению 18.03.01 Химическая технология;

«12» марта 2015 г. номер приказа «227» по направлению 18.03.02 Энер-

го- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии;

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

«01» октября 2015 г. номер приказа «1084» по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1331» по направлению 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов;

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

«14» декабря 2015 г. номер приказа «1470» по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов;

«21» марта 2016 г. номер приказа «249» по направлению 24.03.04 Авиастроение;

«3» сентября 2015 г. номер приказа «960» по направлению 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры;

«20» октября 2015 г. номер приказа «1171» по направлению 27.03.04 Управление в технических системах;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1327» по направлению 38.03.01 Экономика;

«12» января 2016 г. номер приказа «7» по направлению 38.03.02 Менеджмент;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1334» по направлению 38.03.06 Торговое дело;

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

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

«14» декабря 2015 г. номер приказа «1463» по направлению 43.03.02 Туризм;

«07» августа 2014 г. номер приказа «940» по направлению 45.03.02 Лингвистика

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

1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Спортивные и подвижные игры</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. 							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры; - подвижные игры; - общая физическая подготовка. 							
Общая трудоемкость дисциплины	0 зач ед/ 328 академических часов.							
		Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
	Семестр	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	Курсовое проектирование			
	2 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	3 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	4 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	5 семестр	-	34	-	-	2 6*	-	36 40*
	6 семестр	-	34	-	-	6 2* 2**	-	40 36* 36**
7 семестр	-	34	-	-	2 6**	-	36 40**	
ИТОГО:		-	306	-	-	22	-	328

* – для направлений подготовки: 01.03.04 «Прикладная математика; 20.03.01 «Техносферная безопасность».

** – для направления подготовки 18.03.01 «Химическая технология» (гр. 7ХТ6-1; 8ХТ6-1)

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

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

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

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	01.03.04	Прикладная математика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	02.03.03	Математическое обеспечение и администрирование информационных систем	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	07.03.03	Дизайн архитектурной среды	ОК-15	Владение средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	09.03.02	Информационные системы и технологии	ОК-6	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллекту-

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				ального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
7	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	11.03.01	Радиотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
9	11.03.04	Электроника и нанoeлектроника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	12.03.04	Биотехнологические системы и технологии	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11	13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
15	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
16	15.03.06	Мехатроника и робототехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
17	18.03.01	Химическая технология	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
18	18.03.02	Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
19	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
20	21.03.02	Землеустройство и кадастры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
21	22.03.01	Материаловедение и технология материалов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
22	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
23	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
24	24.03.04	Авиастроение	ОК-11	Способность владеть навыками использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
25	26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
26	27.03.04	Управление в технических системах	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
27	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
28	38.03.01	Экономика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
29	38.03.02	Менеджмент	ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
30	38.03.06	Торговое дело	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
31	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
32	40.03.01	Юриспруденция	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
33	43.03.02	Туризм	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
34	45.03.02	Лингвистика	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
35	46.03.02	Документоведение и архивоведение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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

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

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Навыки
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать роль физической культуры в формировании здоровья человека; 31(УДК-2)	уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	владеть техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; 32(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. 33(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Н3(УДК-2)

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «*Спортивные и подвижные игры*» изучается на 1,2,3,4 курсах в 2,3,4,5,6,7 семестрах.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

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

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

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	306
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	-
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	306
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	22
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

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

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
Раздел 1 Спортивные игры					
<i>1 Баскетбол</i>	Практическое занятие	Традиционная	22	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	18	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>2 Настольный теннис</i>	Практическое занятие	Традиционная	18	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>3 Волейбол</i>	Практическое занятие	Традиционная	22	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	18	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>4 Футбол</i>	Практическое занятие	Традиционная	28	УДК-2	32 (УДК-2) У4 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	18	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>5 Дартс</i>	Практическое занятие	Традиционная	16	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
<i>6 Бадминтон</i>	Практическое занятие	Традиционная	16	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 1			16	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 1	Практические занятия		200		
	Самостоятельная работа		8		
Раздел 2 Подвижные игры					
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<i>9 Народные подвижные игры</i>	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 2			6	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 2	Практические занятия		38		
	Самостоятельная работа		8		
Раздел 3 Общая физическая подготовка					
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>	Практическое занятие	Традиционная	6	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>11 Общеобразовательные упражнения</i>	Практическое занятие	Интерактивная (студент-ведущий)	24	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>12 Воспитание физических качеств</i>	Практическое занятие	Традиционная	20	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	Практическое занятие	Традиционная	6	УДК-2	33 (УДК-2) Н2 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
	Самостоятельная работа	Ведение карты самоконтроля	6		Н2 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 3			12	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 3	Практические занятия		68		
	Самостоятельная работа		6		
Промежуточная аттестация по дисциплине		зачет			
ИТОГО по дисциплине	Лекции		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		306		
	Курсовое проектирование в аудитории		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		22		
ИТОГО: общая трудоемкость дисциплины 328 часов, в том числе с использованием активных методов обучения 110 часов					

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

Прохождение курса по дисциплине «Спортивные и подвижные игры» предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению и выполнению различных физических упражнений подготовку к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой.

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

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КНАГТУ», 2016 – 22 с.
2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 20 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 проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2010. – 16 с.
5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 15 с.
6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 12 с.
7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 32 с.
8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013 – 30 с.
9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015 – 16 с.
10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015 – 8 с.
11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформления

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

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Баскетбол</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 1	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни.
	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>2 Настольный теннис</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни.
	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>3 Волейбол</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;

	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по волейболу	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
4 Футбол	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 4	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;
	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по футболу	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
5 Дартс	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 5	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;
	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по дартсу	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
6 Бадминтон	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 6	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового

			образа жизни;
	У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 7	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 8	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>9 Народные подвижные игры</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физиче-

			ских качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Контрольные нормативы	- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Контрольные нормативы	- Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.
<i>12 Воспитание физических качеств</i>	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2) У3 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Контрольные нормативы	- Демонстрирует поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	ЗЗ (УДК-2) У1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

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

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<u>2 семестр</u> <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
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	Выполнение теста №3 по футболу	20 баллов
5	Контрольные нормативы	17-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				110 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<u>3</u> семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 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 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 3 балла; 40 – 2 балла; 30 – 1 балл из 90 возможных	20 баллов
4	Собеседование (опрос) по теме 2	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
5	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	Выполнение теста №6 по волейболу	20 баллов
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				110 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
4 семестр				
Промежуточная аттестация в форме зачета				
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	17-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				110 баллов
5 семестр				
Промежуточная аттестация в форме зачета				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки);	25 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе	
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 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	Собеседование (опрос) по теме 6	15-ая неделя	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный пра-	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			вильный 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	
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	17-ая неделя	Выполнение теста №11 по баскетболу	20 баллов
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				110 баллов
6 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
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 изложения ма-	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			териала, 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	17-ая неделя	Выполнение теста №14 по бадминтону	20 баллов
5	Контрольные нормативы	17-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				100 баллов
7 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (табли-	25 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			ца 7) в каждом контрольном нормативе	
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	Выполнение теста №15 по футболу	20 баллов
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	17-ая неделя	Выполнение теста №17 по бадминтону	20 баллов
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				110 баллов
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

Типовые задания для текущего контроля

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 (верхним) 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. Поддача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги размером 50х50 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.

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 клеивается в зачетную книжку и заполняется самим студентом. Принятая система позволяет студентам заблаговременно подготовиться к контрольным занятиям, обратить внимание на наиболее слабые сто-

роны 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	Ортостатическая 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).

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.

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

8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана
2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с
3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с
4. 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
5. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с
6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. //

ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 174 с

2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с.

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

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

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное усвоение учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы.

Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Спортивные и подвижные игры» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) нормативов и тестов. Студент, пропустивший занятия без уважительной причины, отрабатывает их по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

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

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины «Спортивные и подвижные игры» реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.

- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)

- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

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

Для реализации программы дисциплины «Спортивные и подвижные игры» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 6.

Таблица 6 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Стадион	Стадион	Футбольное поле	Проведение практических занятий по теме «Футбол»
Открытая спортивная площадка для минифутбола	Открытая спортивная площадка для минифутбола	Ворота для минифутбола	Проведение практических занятий по теме «Футбол», по разделу «Подвижные игры».
Открытая спортивная площадка для волейбола	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка	Проведение практических занятий по теме «Волейбол»
Открытая спортивная площадка ОФП	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.	Проведение практических занятий по разделу «Общефизическая подготовка»
Универсальный спортивный зал	Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса, стойки и сетка для волейбола	Проведение практических занятий по теме «Волейбол», «Баскетбол», «Настольный теннис», «Дартс», «Бадминтон».
Специализированный зал	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование	Проведение практических занятий по разделу «Общефизическая подготовка», по разделу «Подвижные игры»
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные	Проведение практических занятий по разделу

		тренажеры, скамейки, тренажерные устройства	стойки, штанги, устройства	«Общесфизическая подготовка».
--	--	---	----------------------------	-------------------------------

13 Иные сведения

Организация учебного процесса по физическому воспитанию

Освоение курса «Спортивные и подвижные игры» осуществляется в учебных группах (отделениях), которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании результатов медицинского обследования. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией высшего учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). Как правило, медицинское обследование проводится в начале учебного года в медицинском пункте университета согласно графика, составленного кафедрой физвоспитания и спорта.

Для проведения учебных занятий создаются учебные отделения: основное, специальное и отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Распределение студентов по учебным отделениям проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность основного учебного отделения 12-15 студентов.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования отклонения в состоянии здоровья. Оптимальная численность студентов в этом отделении 8-10 человек. Студенты специального учебного отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяют преподаватели специальных медицинских групп с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов. Перевод студентов других отделений в специальное отделение может проходить в течение учебного года, по результатам медицинского обследования.

В отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, зачисляются студенты имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, освобожденные от физических нагрузок на длительный срок, на основе результатов медицинского обследования (группы АФК). Численность студентов в группе АФК 8-10 человек. Студенты этого отделения занимаются отдельно, по адаптированной программе. В основу этой программы положено комплексное использование средств, форм и методов физического образования, направленных на коррекцию физических и психических нарушений у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое корригирующее воздействие.

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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор



И.В. Макурин
« 24 » 11 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
унифицированной дисциплины
«Фитнес-культура»
ОПОП бакалавров
по направлениям подготовки

01.03.04 Прикладная математика	18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем	20.03.01 Техносферная безопасность
07.03.03 Дизайн архитектурной среды	21.03.02 Землеустройство и кадастры
08.03.01 Строительство	22.03.01 Материаловедение и технология материалов
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	23.03.01 Технология транспортных процессов
09.03.02 Информационные системы и технологии	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
09.03.03 Прикладная информатика	24.03.04 Авиастроение
11.03.01 Радиотехника	26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
11.03.04 Электроника и нанoeлектроника	27.03.04 Управление в технических системах
12.03.04 Биотехнологические системы и технологии	27.03.05 Инноватика
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	38.03.01 Экономика
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	38.03.02 Менеджмент
15.03.01 Машиностроение	38.03.06 Торговое дело
15.03.02 Технологические машины и оборудование	39.03.02 Социальная работа
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	40.03.01 Юриспруденция
15.03.06 Мехатроника и робототехника	43.03.02 Туризм
18.03.01 Химическая технология	45.03.02 Лингвистика
	46.03.02 Документоведение и архивоведение


Форма обучения	Очная
Технология обучения	Традиционная

Автор рабочей программы
доцент, канд. пед. наук


 А.М. Валеев
« 11 » 01 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

 И.А. Романовская
« 13 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков
« 16 » 01 2017 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева
« 18 » января 2017 г.

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

Председатель УМС
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

Введение

Рабочая программа дисциплины «Фитнес-культура» составлена в соответствии с инструкцией по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания образовательных учреждений высшего профессионального образования (№ 867 от 2012 г.) и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «208» по направлению 01.03.04 Прикладная математика;

«12» марта 2015 г. номер приказа «222» по направлению 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем;

«21» марта 2016 г. номер приказа «247» по направлению 07.03.03 Дизайн архитектурной среды;

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

«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «219» по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии;

«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;

«06» марта 2015 г. номер приказа «179» по направлению 11.03.01 Радиотехника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «218» по направлению 11.03.04 Электроника и наноэлектроника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «216» по направлению 12.03.04 Биотехнологические системы и технологии;

«01» октября 2015 г. номер приказа «1081» по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника;

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

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

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

«11» августа 2016 г. номер приказа «1000» по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств;

«12» марта 2015 г. номер приказа «206» по направлению 15.03.06 Мехатроника и робототехника;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1005» по направлению 18.03.01 Химическая технология;

«12» марта 2015 г. номер приказа «227» по направлению 18.03.02 Энер-

го- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии;

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

«01» октября 2015 г. номер приказа «1084» по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1331» по направлению 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов;

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

«14» декабря 2015 г. номер приказа «1470» по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов;

«21» марта 2016 г. номер приказа «249» по направлению 24.03.04 Авиастроение;

«3» сентября 2015 г. номер приказа «960» по направлению 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры;

«20» октября 2015 г. номер приказа «1171» по направлению 27.03.04 Управление в технических системах;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1327» по направлению 38.03.01 Экономика;

«12» января 2016 г. номер приказа «7» по направлению 38.03.02 Менеджмент;

«12» ноября 2015 г. номер приказа «1334» по направлению 38.03.06 Торговое дело;

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

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

«14» декабря 2015 г. номер приказа «1463» по направлению 43.03.02 Туризм;

«07» августа 2014 г. номер приказа «940» по направлению 45.03.02 Лингвистика

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

1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Фитнес-культура</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. 							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности; - инновационные фитнес-технологии; - мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания. 							
Общая трудоемкость дисциплины	<u>0</u> зач ед/ <u>328</u> академических часов.							
		Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
	Семестр	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	Курсовое проектирование			
	2 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	3 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	4 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	5 семестр	-	34	-	-	2 6*	-	36 40*
	6 семестр	-	34	-	-	6 2* 2**	-	40 36* 36**
7 семестр	-	34	-	-	2 6**	-	36 40**	
ИТОГО:		-	306	-	-	22	-	328

* – для направлений подготовки: 01.03.04 «Прикладная математика; 20.03.01 «Техносферная безопасность».

** – для направления подготовки 18.03.01 «Химическая технология» (гр. 7ХТб-1; 8ХТб-1)

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

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

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

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	01.03.04	Прикладная математика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	02.03.03	Математическое обеспечение и администрирование информационных систем	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	07.03.03	Дизайн архитектурной среды	ОК-15	Владение средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	09.03.02	Информационные системы и технологии	ОК-6	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллекту-

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				ального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
7	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	11.03.01	Радиотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
9	11.03.04	Электроника и наноэлектроника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	12.03.04	Биотехнологические системы и технологии	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11	13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
15	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
16	15.03.06	Мехатроника и робототехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
17	18.03.01	Химическая технология	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
18	18.03.02	Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
19	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
20	21.03.02	Землеустройство и кадастры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
21	22.03.01	Материаловедение и технология материалов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				сти
22	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
23	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
24	24.03.04	Авиастроение	ОК-11	Способность владеть навыками использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
25	26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
26	27.03.04	Управление в технических системах	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
27	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
28	38.03.01	Экономика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
29	38.03.02	Менеджмент	ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
30	38.03.06	Торговое дело	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
31	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
32	40.03.01	Юриспруденция	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
33	43.03.02	Туризм	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
34	45.03.02	Лингвистика	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
35	46.03.02	Документоведение и архивоведение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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

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

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Навыки
УДК-2 - Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать роль физической культуры в формировании здоровья человека; 31(УДК-2)	уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; У1(УДК-2)	владеть техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; Н1(УДК-2)
	основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни; 32(УДК-2)	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; У2(УДК-2)	
	средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК. 33(УДК-2)	применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; У3(УДК-2)	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; Н2(УДК-2)
		выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности. У4(УДК-2)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Н3(УДК-2)

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Фитнес-культура» изучается на 1,2,3,4 курсах в 2,3,4,5,6,7 семестрах.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части и входит в состав элективных курсов по физической культуре.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

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

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

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	306
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	-
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	306
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	22
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

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

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности					
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	Практическое занятие	Традиционная	42	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)
<i>2 Оздоровительное плавание</i>	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	4	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование	4	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 1			12	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 1	Практические занятия		54		
	Самостоятельная работа		8		
Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии					
<i>4 Аэробика</i>	Практическое занятие	Интерактивная (с использованием мультимедиа)	68	УДК-2	У2 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)
<i>5 Стретчинг</i>	Практическое занятие	Традиционная	28	УДК-2	У2 (УДК-2) У4 (УДК-2)
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	Практическое занятие	Традиционная	30	УДК-2	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)
<i>7 Шейпинг</i>	Практическое занятие	Традиционная	30	УДК-2	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2)
<i>8 Бодибилдинг</i>	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкрет-	42	УДК-2	У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
		ных ситуаций)			
<i>9 Аквафитнес</i>	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	Чтение литературы, конспектирование составление комплексов упражнений	8	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 2			12	УДК-2	31 (УДК-2) 32 (УДК-2) У4 (УДК-2) Н1 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 2	Практические занятия		210		
	Самостоятельная работа		8		
Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания					
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>	Практическое занятие	Интерактивная (разбор и анализ конкретных ситуаций)	24	УДК-2	Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	Практическое занятие	Традиционная	12	УДК-2	33 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
	Самостоятельная работа	Ведение карты самоконтроля	6		Н2 (УДК-2)
Текущий контроль по разделу 3			6	УДК-2	33 (УДК-2) Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)
ИТОГО по разделу 3	Практические занятия		42		
	Самостоятельная работа		6		
Промежуточная аттестация по дисциплине		зачет			
ИТОГО	Лекции		-		

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
по дисциплине	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		306		
	Курсовое проектирование в аудитории		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		22		
ИТОГО: общая трудоемкость дисциплины 328 часов, в том числе с использованием активных методов обучения 110 часов					

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

Прохождение курса по дисциплине «Фитнес-культура» предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению теоретических разделов дисциплины и подготовку к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой.

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

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

2. 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.

3. 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.

4. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валева. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.

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

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

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 1	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
<i>2 Оздоровительное плавание</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 2	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни.
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 3	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни.
<i>4 Аэробика</i>	У2 (УДК-2) Н2 (УДК-2) Н3 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 4	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - Демонстрирует поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
<i>5 Стретчинг</i>	У2 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 5	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции

			телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	У1 (УДК-2) У2 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 6	- Осуществляет соблюдение норм здорового образа жизни; - Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.
<i>7 Шейпинг</i>	У2 (УДК-2) У3 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 7	- Осуществляет выбор систем физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
<i>8 Бодибилдинг</i>	У3 (УДК-2) У4 (УДК-2)	Контрольное задание по теме 8	- Осуществляет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - Осуществляет выбор вида спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
<i>9 Аквафитнес</i>	31 (УДК-2) 32 (УДК-2)	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры в формировании здоровья человека; - Представляет основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни.
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>	Н1 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Контрольные нормативы	- Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	33 (УДК-2) Н2 (УДК-2)	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Представляет средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - Демонстрирует основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

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

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
2 семестр				
<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; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.	15 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	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			– 5 баллов; задание не выполнено – 0 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	17-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
10	Контрольные нормативы	17-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом кон-	25 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			трольном нормативе	
11	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				145 баллов
<u>3</u> семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
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); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе	25 баллов
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	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			– 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.	
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				100 баллов
4 семестр				
<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	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
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	17-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оцен-	25 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			ки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе	
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				100 баллов
5 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
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); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе	25 баллов
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	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			выполнено – 0 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				100 баллов
6 семестр				
<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	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
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	17-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (де-	25 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			вушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе	
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				100 баллов
<u>7</u> семестр				
<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	Контрольные нормативы	5-ая неделя	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе	25 баллов
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	14-ая неделя	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов;	10 баллов

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Критерии оценивания	Шкала оценивания
	по теме 7		допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 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»	17-ая неделя	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.	15 баллов
ИТОГО:				100 баллов
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

Типовые задания для текущего контроля

Контрольные задания

Контрольные 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.

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 оздоровительным 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 пульсовый 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.

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 клеивается в зачетную книжку и заполняется самим студентом. Принятая система позволяет студентам заблаговременно подгото-

виться 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	Окружность груди	Показатель Эрисмана	Ортоstaticкая проба		
							пульс лежа	пульс стоя	разность
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).

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.

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

8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана
2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с
3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с
4. 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
5. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с
6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 174 с

2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с.

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

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

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное усвоение учебной дисциплины «Фитнес-культура» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы.

Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов прак-

тических работ, определенных для данной дисциплины. Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Фитнес-культура» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение нормативов и тестов. Студент, пропустивший занятия без уважительной причины, отрабатывает их по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

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

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

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

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

Для реализации программы дисциплины «Фитнес-культура» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 6.

Таблица 6 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Стадион	Стадион	Беговая дорожка	Проведение практических занятий по теме «Оздоровительная ходьба, бег»
Открытая спортивная площадка ОФП	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.	Проведение практических занятий по теме «Шейпинг», «Бодибилдинг»
Универсальный спортивный зал	Универсальный спортивный зал	Шведская стенка, барьеры, тумбы, скакалки, маты	Проведение практических занятий по теме «Оздоровительный фитнес».
Специализированный зал	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование	Проведение практических занятий по разделу «Аэробика», «Скретчинг», «Шейпинг»
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства	Проведение практических занятий по разделу «Бодибилдинг», «Шейпинг», «Оздоровительный фитнес».

13 Иные сведения

Организация учебного процесса по физическому воспитанию

Освоение курса «Фитнес-культура» осуществляется в учебных группах (отделениях), которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании результатов медицинского обследования. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией высшего учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). Как правило, медицинское обследование проводится в начале учебного года в медицинском пункте университета согласно графика, составленного кафедрой физвоспитания и спорта.

Для проведения учебных занятий создаются учебные отделения: основное, специальное и отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение студентов по учебным отделениям проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность основного учебного отделения 12-15 студентов.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования отклонения в состоянии здоровья. Оптимальная численность студентов в этом отделении 8-10 человек. Студенты специального учебного отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяют преподаватели специальных медицинских групп с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов. Перевод студентов других отделений в специальное отделение может проходить в течение учебного года, по результатам медицинского обследования.

В отделение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, зачисляются студенты имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, освобожденные от физических нагрузок на длительный срок, на основе результатов медицинского обследования (группы АФК). Численность студентов в группе АФК 8-10 человек. Студенты этого отделения занимаются отдельно, по адаптированной программе. В основу этой программы положено комплексное использование средств, форм и методов физического образования, направленных на коррекцию физических и психических нарушений у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое корригирующее воздействие.

