

Документ подписан простой электронной подписью

Информация в виде файла

ФИО: Выборнов, Любовь Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.02.2023 15:17:47

Уникальный программный ключ:

c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»**  
**(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)**

Кафедра «Физическое воспитание»

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура»  
специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включена в основную профессиональную образовательную программу специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

решением Президиума Ученого совета Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ *Шемендюк* \_\_\_\_\_ Н.М.Шемендюк  
28.06.2018 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальности 38.02.01 "Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)", утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05 февраля 2018г. N 69.

Составил: к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_  В.Н.Еремина

Согласовано

Начальник управления информатизации \_\_\_\_\_  В.В. Обухов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 11 от «22» 06. 2018г.

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» \_\_\_\_\_  к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_  Н.М.Шемендюк

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2. Компетенции, формируемые в ходе освоения дисциплины.

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции: ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования компетенций по указанным результатам	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Практические и методико-практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий.	Устный опрос, собеседование, выступление с докладом и презентацией. Анализ методико-практической работы.
<b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Практические и методико-практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий. Индивидуальные задания по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья. Участие в спортивно-оздоровительных и массовых соревнованиях.	Тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, собеседование. Защита индивидуальных заданий по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья (методико-практические задания). Результаты участия в спортивно-оздоровительных и массовых соревнованиях.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к ОГСЭ.04.

Ее освоение осуществляется с третьего по седьмой (на заочном по шестой) семестр\*.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Наименование результата
	Предшествующие дисциплины (практики)	
1	Физическая культура	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p><i>Использовать полученные знания и умения в выбранной области деятельности:</i></p> <p>активного применения в игровой и соревновательной деятельности технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта.</p>

\* Здесь и далее семестры указаны для обучающихся на базе основного общего образования. Для лиц, обучающихся на базе среднего общего образования, семестры соответствуют учебному плану и нормативному сроку обучения, установленному ФГОС.

## 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Виды занятий	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Итого часов	160	160
Лекции (час)		
Практические занятия (час)	160	16
Лабораторные работы (час)		
Самостоятельная работа (час)	-	128
Курсовой проект (работа) (+,-)		
Зачёт, семестр	3, 4	3, 4, 5 (12 часов)
Дифференцированный зачет, семестр	5	6 (4 часа)

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

**4.1. Содержание дисциплины**

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)				Средства и технологии оценки
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
<b>3 семестр</b>						
1	Базовый:* Легкая атлетика.	-	10/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности.
2	Вариативный: ** 2.1.. Баскетбол 2.2. Волейбол	-	20/-	-	-	
3	Базовый: Методико-практический.	-	24/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Зачет
<b>4 семестр</b>						
1	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол.	-	20/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
2	Базовый: Легкая атлетика.	-	10/-	-	-	
5	Базовый: Методико-практический	-	24/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Зачет
<b>5 семестр</b>						
1	Базовый: Легкая атлетика.	-	8/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
2	Вариативный раздел: 2.1. Плавание. 2.2 Баскетбол. 2.3. Волейбол. 2.4. Фитнес. 2.5. Лыжные гонки. 2.6. Мини футбол. 2.7. Общая физическая подготовка.	-	40/-	-	-	
3	Базовый: Методико-практический.	-	4/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Дифференцированный зачет (очная форма

						обучения). Зачет (заочная форма обучения).
6 семестр						
1	Базовый: Методико-практический.	-	-/4		-/32	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине				-/4	Дифференцированный зачет

\* - Базовый: раздел дисциплины обязательный для всех студентов.

\*\* - Вариативный:

- раздел дисциплины с индивидуальной траекторией выбора вида спорта;

- варианты раздела реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры.

#### 4.2. Содержание практических занятий

№ недели	III семестр (очная форма обучения)		Объем часов
	Базовая часть дисциплины		
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).		2
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (барьеры легкоатлетические, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники старта на короткие дистанции (спринт). Развитие выносливости – гладкий бег низкой и средней интенсивности объёмом в 1,5-2 раза превышающим тестовый норматив.		2
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие выносливости. Равномерный бег с интенсивностью близким к ПАНУ и объёмом 1,5-2,5 раза превышающим тестовый норматив. Воспитание морально-волевых качеств.		2
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400). Развитие силовой выносливости.		2
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.		2
6	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Техника безопасности при обращении с оружием. Ознакомление с техникой стрельбы из винтовки (электронной). Техника пожарной безопасности: Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.		2
7	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.		2
8	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методические основы разработки индивидуальных программ.		2
9	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование силовых качеств. Анализ результатов.		2
10	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование скоростных качеств. Анализ результатов.		2

11	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методы и средства развития силовых качеств.	2
12	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Методы и средства развития скоростных качеств.	2
13	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Ознакомление с техникой упражнений на развитие силовых и скоростных качеств.	2
14	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Совершенствование техники упражнений на развитие силовых и скоростных качеств.	2
15	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Совершенствование техники упражнений на развитие силовых и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.	2
16	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Анализ индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.	2
<b>Вариативная часть дисциплины</b>		
<b>Баскетбол</b>		
7	обучение техники перемещений и владения мячом;	2
8	обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;	2
9	обучение технике игры в защите	2
10	обучение технике игры в нападении	2
11	обучение тактике игры;	2
12	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;	2
13	совершенствование техники и тактики игры.	2
14	совершенствование тактических действий в нападении и защите;	2
15	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.	2
16	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.	2
<b>Волейбол</b>		
7	обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;	2
8	обучение техники подач;	2
9	обучение технике игры в защите и нападении;	2
10	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;	2
11	совершенствование техники подач и нападающего удара;	2
12	обучение тактическим приёмам игры;	2
13	обучение технике блокирования мяча	2
14	совершенствование техники в двухсторонней игре.	2
15	совершенствование техники игры в защите и нападении;	2
16	совершенствование техники и тактики игры.	2
<b>Базовая часть дисциплины</b>		
17	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выводы результатов индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.	2
<b>III семестр (заочная форма обучения)</b> МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.		4
<b>IV семестр</b>		
<b>Базовая часть дисциплины</b>		



1	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). Техника пожарной безопасности: Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.	2
2	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.	2
3	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методические основы разработки индивидуальных программ.	2
4	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Тестирование выносливости. Анализ результатов.	2
Вариативная часть дисциплины		
Баскетбол		
1	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;	2
2	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;	2
3	обучение/совершенствование технике игры в защите	2
4	обучение/совершенствование технике игры в нападении	2
5	обучение/совершенствование тактике игры;	2
6	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;	2
7	совершенствование техники и тактики игры.	2
8	совершенствование тактических действий в нападении и защите;	2
9	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.	2
10	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.	2
Волейбол		
1	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;	
2	обучение/совершенствование техники подач;	2
3	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;	2
4	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;	2
5	совершенствование техники подач и нападающего удара;	2
6	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;	2
7	обучение/совершенствование технике блокирования мяча	2
8	совершенствование техники в двухсторонней игре.	2
9	совершенствование техники игры в защите и нападении;	2
10	совершенствование техники и тактики игры.	2
Базовая часть дисциплины		
11	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Тестирование выносливости. Анализ результатов.	2
12	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методы и средства развития выносливости.	2
13	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Методы и средства развития гибкости в.	2
14	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Ознакомление с техникой упражнений на развитие выносливости и гибкости.	2
15	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Совершенствование техники упражнений на развитие выносливости и гибкости.	2

16	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Совершенствование техники упражнений на развитие выносливости и гибкости.	2
17	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Анализ индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выполнение тестов на физическую подготовленность.	2
18	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ознакомление с тестом Купера. Анализ полученных результатов. Тестирование физической подготовленности (силовой выносливости). Юноши – из упора на брусьях сгибание-разгибание рук. Девушки - из упора лёжа сгибание-разгибание рук.	2
29	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега спринта (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Развитие координационных способностей. Эстафета без предметов.	2
20	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Подвижные игры с техническими элементами лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Бег 20-30 мин. с интенсивностью по ЧСС I - II зоны. ОФП	2
21	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС –бег равномерной интенсивности в пульсовом диапазоне 140-170 уд.мин. объёмом в 2 и более раз превышающим тестовый норматив. Формирование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции.	2
22	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м.	2
23	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выводы результатов индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Выполнение тестов на физическую подготовленность.	2
<b>IV семестр (заочная форма обучения)</b>		
МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.		4
<b>V семестр</b>		
Базовая часть дисциплины		
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном темпе.	2
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу с эстафетной палочкой. СФП.	2
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие скоростной выносливости. Эстафета: девушки 3 повторения, юноши – 5 повторений. Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.	2
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м.	2
5	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.	2
Вариативная часть дисциплины		
Плавание		
6	обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;	4
7	вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;	4
8	совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;	4

9	обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;	4
10	совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;	4
11	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;	4
12	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;	4
13	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;	4
14	совершенствование техники плавания кролем на груди	4
15	совершенствование техники плавания кролем на спине	4
Баскетбол		
6	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;	4
7	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;	4
8	обучение/совершенствование технике игры в защите	4
9	обучение/совершенствование технике игры в нападении	4
10	обучение/совершенствование тактике игры;	4
11	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;	4
12	совершенствование техники и тактики игры.	4
13	совершенствование тактических действий в нападении и защите;	4
14	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.	4
15	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.	4
Волейбол		
6	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;	4
7	обучение/совершенствование техники подач;	4
8	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;	4
9	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;	4
10	совершенствование техники подач и нападающего удара;	4
11	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;	4
12	обучение/совершенствование технике блокирования мяча	4
13	совершенствование техники в двухсторонней игре.	4
14	совершенствование техники игры в защите и нападении;	4
15	совершенствование техники и тактики игры.	4
Фитнес		
6	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;	4
7	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др	4
8	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
9	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.	4
10	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.	4
11	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;	4
12	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др	4
13	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	4
14	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике	4
15	Совершенствование разученных элементов аэробики	4

Лыжные гонки		
6	обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;	4
7	обучение /совершенствование техники лыжных ходов	4
8	обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов	4
9	обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.	4
10	совершенствование техники попеременного двушажного хода	4
11	совершенствование техники одновременного одношажного хода;	4
12	совершенствование техники поворотов в движении и торможений	4
13	Совершенствование техники классических ходов	4
14	Совершенствование техники коньковых ходов	4
15	Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.	4
Мини футбол		
6	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)	4
7	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника	4
8	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы	4
9	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы	4
10	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью	4
11	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4
12	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	4
13	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)	4
14	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите	4
15	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры	4
ОФП		
6	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.	4
7	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.	4
8	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).	4
9	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).	4
10	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).	4
11	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.	4
12	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.	4
13	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением	4
14	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).	4
15	Упражнения с применением современных фитнес технологий	4
Базовая часть дисциплины		
16	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса	2

производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической подготовленности.	
<b>V семестр (заочная форма обучения)</b> МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.	4
<b>VI семестр (заочная форма обучения)</b> МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ. Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.	4

### 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### Технологическая карта самостоятельной работы студента (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

Наименование компетенций	Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу)	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов
<b>3 семестр</b>				
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы развития физических качеств,	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32
<b>4 семестр</b>				
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы развития физических качеств.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32
<b>5 семестр</b>				
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы профессионально-прикладной подготовки.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32
<b>6 семестр</b>				
ОК 8.	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы коррекции телосложения.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/32
<b>Итого</b>				<b>-/128</b>

**Рекомендуемая литература:** 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

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

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 11). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности заявленных результатов и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины. Списки учебных пособий, научных трудов, которые студентам следует прочесть и законспектировать, темы практических занятий и вопросы к ним, вопросы к зачету (дифференцированному зачёту) и другие необходимые материалы указаны в разработанном для данной дисциплины учебно-методическом комплексе.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные).

По дисциплине часть тем (разделов) изучается студентами самостоятельно. Самостоятельная работа предусматривает подготовку к аудиторным занятиям, выполнение заданий (письменных работ и др.) подготовку к промежуточной аттестации (зачёту, дифференцированному зачёту).

На практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях, связанных с будущей профессиональной деятельностью. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт.

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

### **6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на практических занятиях.**

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- получение навыков разработки индивидуальных программ физического развития и повышения уровня здоровья, обсуждения актуальных вопросов по учебному материалу дисциплины;
- обсуждение вопросов возникающих в игровых ситуациях, разделенной на команды обучающихся либо индивидуально; умение решать поставленные задачи, как в команде, так и лично;
- выполнение практических заданий, задач на коррекцию телосложения, развитие физических качеств и компенсацию психофизического утомления;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)**

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

Код оцениваемой компетенции	Тип контроля	Вид контроля	Количество элементов
<b>3 семестр</b>			
ОК 8.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	14
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	
<b>4 семестр</b>			
ОК 8.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	15
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	
<b>5 семестр</b>			
ОК 8.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	16
	промежуточный	Дифференцированный зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	

6 семестр			
ОК 8.	промежуточный	Дифференцированный зачёт (заочная форма обучения)	Методико-практическое задание.

### 7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Код и наименование компетенций и результатов освоения дисциплины	Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)
<b>3 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.</li> <li>2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.</li> <li>3. Понимание роли физической культуры в социальном развитии человека.</li> <li>4. Знание основ здорового образа жизни.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической с учетом индивидуальных особенностей организма.</li> <li>6. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.</li> <li>7. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.</li> <li>8. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.</li> <li>9. Анализ результатов антропометрических измерений.</li> <li>10. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.</li> <li>11. Выполнение тестов на техническую подготовленность.</li> <li>12. Выполнение тестов на физическую подготовленность.</li> <li>13. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на достижение гармоничного телосложения.</li> <li>14. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>4 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание зон интенсивности по ЧСС и их применение в тренировочном процессе.</li> <li>2. Перечисляет средства закаливания.</li> <li>3. Знает методы закаливания.</li> <li>4. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.</li> <li>5. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.</li> <li>6. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.</li> <li>7. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.</li> <li>8. Выполняет тесты на техническую подготовленность.</li> <li>9. Выполняет тесты на физическую подготовленность.</li> </ol>



<p>специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в баскетболе.</li> <li>11. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в волейболе.</li> <li>12. Демонстрирует практические навыки основ судейства в волейболе.</li> <li>13. Демонстрирует практические навыки основ судейства в баскетболе.</li> <li>14. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничное физическое развитие и физическую подготовленность.</li> <li>15. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<p><b>5 СЕМЕСТР</b></p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.</li> <li>2. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.</li> <li>3. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>4. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>5. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>6. Выполняет гимнастику для глаз.</li> <li>7. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.</li> <li>8. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.</li> <li>9. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.</li> <li>10. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>11. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).</li> <li>12. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.</li> <li>13. Знание зон интенсивности по ЧСС и их применение в тренировочном процессе.</li> <li>14. Знать средства и методы производственной гимнастики.</li> <li>15. Уметь методически грамотно составлять комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.</li> <li>16. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<p><b>6 СЕМЕСТР</b></p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в</p>	<p>Выполнение методико-практического задания: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.</p>

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

**Умеет:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

## 7.2 Тесты определения физической подготовленности.

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров							
1а) Бег 100 м*		14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Пр прыжки через скакалку (за 1 мин)		70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине вес до 85 кг вес более 85 кг		5 2	9 7	15 12			
2. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг					5 3	9 7	15 12
3. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг		5 2	9 7	15 12			
3. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг					5 3	9 7	15 12
Тесты текущего контроля в осеннем семестре							
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе		60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища		20	40	60	20	40	60
Тесты текущего контроля в весеннем семестре							
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине		20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)		- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
Жизненно необходимые навыки							
1) Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг		14,30 15,30	13,10 13,50	12,00 12,30	12,15 13,15	11,20 11,55	10,15 10,35
2) Плавание 100м (юноши) и 50м (дев.)		2,30	2,15	2,00	1,25	1,14	1,03

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

### 7.3 Тесты определения технической подготовленности

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Волейбол</b>							
Передача двумя руками сверху над собой.		Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.							
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.		5	4	3	5	4	3
<b>Баскетбол</b>							
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).		3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).		Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).							
<b>Плавание</b>							
Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.		60	50	45	68	58	53
Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.		45	35	25	53	43	33
Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек		60	50	45	68	58	53

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Мини футбол</b>							
Бег с мячом 30 м., сек		7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)		10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток		5	6	7	4	5	6
<b>Лыжные гонки</b>							
Лыжная гонка (свободным стилем): юноши – 5 км., девушки – 3 км., мин		28,00	26,00	25,00	20,00	19,00	18,00
Тройной прыжок с места, м.		5,15	5,45	5,65	5,00	5,20	5,40
Демонстрация классического и конькового хода		Оценивается техника					
<b>Фитнес</b>							
Шпагат (любой)		бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).		15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднятие туловища до касания ног.		20	25	30	20	25	30

## **7.2. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень формируемых в ходе изучения дисциплины результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов в процессе освоения образовательной программы (далее – задания). Задания по каждому результату, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания заявленных результатов: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания результатов: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Требования по формированию задания на оценку навыков и (или) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- обучающийся должен решать усложненные задачи (выполнять задания) на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в определенных ситуациях;
- применяются средства оценивания результатов: задания требующие многошаговых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях, задания, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, ситуационные задачи, проектная деятельность, задания расчетно-графического типа. Средства оценивания выбираются в соответствии с заявленными результатами обучения по дисциплине.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания результатов на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

## **7.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности результатов, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Критерии оценивания**

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует *повышенному уровню* сформированности.

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий,

требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует *пороговому уровню сформированности*.

*Результат считается несформированным*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### **Шкала оценки уровня освоения дисциплины**

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### *Шкала оценки результатов освоения дисциплины*

<b>Шкалы оценки уровня сформированности результата (ов)</b>		<b>Шкала оценки уровня освоения дисциплины</b>		
<i>Уровневая шкала оценки</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл</i>	<i>недифференцированная оценка</i>
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Документ Bookread2. - М. : Альфа-М [и др.], 2014. - 335 с. : ил. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. - Документ Bookread2. - М. : ФОРУМ [и др.], 2014. - 205 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123>.
3. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Библиогр.: с. 49 - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
4. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

### Дополнительная:

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" на тему "Оказание первой помощи пострадавшим на воде" [Электронный ресурс] : для студентов, занимающихся по специализации "Плавание" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"]; сост. Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Документ Windows Media. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 357 МБ, 5 мин - CD-ROM.

6. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата (позвоночника)" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений подгот. и специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физвоспитание"]; сост. Г. Я. Барашина. - видеозапись mp4. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 486 МБ, 24 мин.. - CD-ROM.

7. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Техника плавания способом брасс" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"]; сост. В. И. Наумова, М. В. Кошелев. - Документ Media Player Classic. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 838 МБ. - CD-ROM.

8. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.

9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" "Методика обучения плаванию" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 1,45 МБ, 56 с. - Библиогр.: с. 55. - Прил.. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 3 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 407 КБ, 44 с. - Библиогр.: с. 43. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

11. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 2 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 551 КБ, 59 с. - Библиогр.: с. 58. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

12. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

## **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.



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

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

№ п/п	Программный продукт	Назначение при освоении дисциплины
1	Операционная система Microsoft Windows.	Обеспечение работы ПК
2	Пакет Microsoft Office. Браузер Internet Explorer.	При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам.

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Практические занятия проводятся в четырёх специализированных аудиториях: спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, зал силового тренинга.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, гимнастические палки и скакалки.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, шведскими стенками, перекладинами, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола, винтовки (электронные).

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, тренажёром гребца велотренажёром, шаговым тренажёром, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Зал силового тренинга оборудован: шведскими стенками, перекладинами, брусьями, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

## 11.1 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ осенний семестр 201\_\_-201\_\_ уч.год  
Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																	
				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*	
2	- практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1 1	20 41-80		*													*			
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																	
	Формы контроля																				Зачет Диф.зачёт

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения промежуточной аттестации (зачета, дифференцированного зачёта (удовл.))

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет, дифференцированный зачёт) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

## 11.2 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ весенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год

Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																	
				февраль				март				апрель				май					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*	
2	- практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1 1	20 41-80		*													*			
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																	
	Формы контроля																			аттестация	Зачет

-Виды контрольных точек №1, №2, №3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета.

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки зачет составляет не менее 61 балла..

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

