

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И КУЛЬТУРЫ»**

**УТВЕРЖДАЮ
ректор ЧУ ВО «ДАОК»**

_____ **Н.К. Мирзоева**

«26» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б.1.О.ДЭ. 01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция (бакалавр)

Профиль: гражданско-правовой

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Дербент, 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины использованы следующие нормативные правовые документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от 13 августа 2020 г. № 1011.
2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
4. Локальные и другие нормативные акты ДАОК.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общенаучных дисциплин «24» июня 2023 г. Протокол № 5

Рабочая программа дисциплины актуализируется (обновляется) ежегодно, в том числе в части материально-технического обеспечения, литературы.

Заведующий кафедрой общенаучных дисциплин, к.ф.н., доцент

Разработчик программы

Уруджев В.З.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» изучается в 1- 6 семестрах очной формы обучения, в 1-6 семестрах заочной формы обучения, в 1-6 семестрах очно-заочной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	Знать: виды физических упражнений; Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
	УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здорового-	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; Уметь: использовать средства и

	<p>вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Владеть: навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>
--	--	--

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	101.2	101.2
Аудиторные занятия всего, в том числе:	84	84
Лекции	84	84
Лабораторные	-	-
Практические занятия		
Контактные часы на аттестацию (зачет)	1.2	1.2

Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	226.8	226.8
Контроль		
ИТОГО:	328	328
Общая трудоемкость	-	-

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	52.6	52.6
Аудиторные занятия всего, в том числе:	36	36
Лекции	36	36
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0.6	0.6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	275.4	275.4
Контроль		
ИТОГО:	328	328
Общая трудоемкость	-	-

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	28.6	28.6
Аудиторные занятия всего, в том числе:	12	12
Лекции	12	12
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,6	0,6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	287.4	287.4
Контроль	12	12
ИТОГО:	328	328
Общая трудоемкость	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	<p>Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.</p>	УК-7
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	<p>Тренинг физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.</p>	УК-7
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	<p>Программа развития выносливости на тренажерах с изменением параметров мощности, длительности, рельефа с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.</p> <p>Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Программа прыжков по системе К. Купера. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).</p>	УК-7
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные	<p>Упражнения, направленные на развитие гибкости: сгибание-разгибание, наклоны и повороты, вращения и махи. Упражнения выполняются самостоятельно</p>	УК-7

дыхательные упражнения.	(активный стретчинг) или с партнером (пассивный стретчинг), с отягощениями и тренажерами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обычное дыхание. Успокаивающее дыхание. Мобилизующее дыхание. Специальные дыхательные методики: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой. Брюшное дыхание, диафрагмальное дыхание, дыхание по системе хатха-йоги, полное дыхание.	
-------------------------	---	--

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	14	-	-	37.8
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	14		-	35.8
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	28		-	75.6
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные дыхательные упражнения.	28		-	77.6
Итого (часов)	84		-	226.8
Форма контроля	Зачет			

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	6	-		46
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	6			45.8
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	12			89.8
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные дыхательные упражнения.	12			93.8

Итого (часов)	36		-	275.4
Форма контроля	Зачет			

Заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	2	-	-	50
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	2		-	43.8
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	4		-	93.8
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные дыхательные упражнения.	4		-	99.8
Итого (часов)	12		-	287.4
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале ДАОК, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС ДАОК, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- 1) изучения учебной и научной литературы;
- 2) написание рефератов
- 3) выполнение практических заданий.
- 4) подготовка к сдаче зачета.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/78446.html>— IPR SMART, по паролю

2. Михалина, Г. М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. —: Режим

доступа: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html>— IPR SMART, по паролю— IPR SMART, по паролю

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>). — IPR SMART, по паролю— IPR SMART, по паролю

4. Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / Е. А. Носова, О. А. Логинов, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 54 с. — ISBN 978-5-7937-1839-4. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/118410.html>- DOI: <https://doi.org/10.23682/118410> — IPR SMART, по паролю

5. Самостоятельная физическая подготовка : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>— IPR SMART, по паролю

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под редакцией В. Я. Кикотя. — 2-е изд. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. — 456 с. — ISBN 978-5-238-03366-2. — Режим доступа.: <https://www.iprbookshop.ru/123374.html>— IPR SMART, по паролю

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/78446.html>— IPR SMART, по паролю

3. Питание и физическая нагрузка. Методы расчета общего и физического метаболизма : учебно-методическое пособие / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 29 с. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/122886.html>— IPR SMART, по паролю

4. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-907225-92-3. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/119188.html>— IPR SMART

8.3 Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Desktop School Windows//Sa Pack MVL (windows 10, windows 7) № 5 от 31 января 2019 г;

Microsoft Desktop School Office All languages/SA Pack (Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007) № 5 от 31 января 2019 г.;

Конвертация PDF в WORD https://www.ilovepdf.com/ru/pdf_to_word

Сжатие, оптимизация и изменение размера изображений <http://www.imageoptimizer.net/Pages/Home.aspx>

Скачивание видео с YouTube <https://ru.savefrom.net/>

Googleтаблицы <https://www.google.ru/intl/ru/sheets/about/>

Яндекс Диск <https://disk.yandex.ru/>

GoogleChrome https://www.google.com/intl/ru_ru/chrome/

Яндекс Браузер <https://browser.yandex.ru/>

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: www.edu.ru.
2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>;
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» <http://www.garant.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кабинет №202 (2 этаж)	Настенная доска, Учебные стенды Интерактивная доска viems, компьютеры pentium(r) dual-core сru проектор, 6 муляжей, мебель для хранения учебных и демонстрационных материалов по дисциплине, 60 посадочных места.
Гимнастический зал №003	Спортивный инвентарь: 2 бруса средней высоты 2 гимнастических коня, 1 козел гимнастический, 1 мостик подкидной, 1 бревно гимнастическое, 1 перекладина, 4 штанги, 4 гантели, 4 гири, 6 пролетов стенка гимнастическая, 10 скакалок, 4 спортивных мата, 1 канат, 10 гимнастических палок, 10 гранат весом 500 гр. и 700 гр., 4 секундомера, 2 рулетки, 10 эстафетных палочек, 2 мата, сетка для волейбола, сетка для тенниса.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.7)	16 компьютеров intel (r) сru Принтер laser jet, локальная сеть, выход в Интернет доступ к электронной информационно-образовательной среде 36 посадочных мест.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд.8)	Стеллажи, инвентарь, учебное оборудование

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

10.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются выполнение практических заданий.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Высокий уровень

Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач.	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспособливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Высокий уровень

10.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Типовые задания, для оценки сформированности знаний

Результаты обучения
Знает виды физических упражнений; Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Примерный типовые задания для текущего контроля успеваемости

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента): - силовых способностей; - скоростных способностей; - координационных способностей; - выносливости; - гибкости.
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента): - с избыточным весом (ожирением); - с нарушением осанки; - с остеохондрозом; - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

Тестовые задания.

1. Физическая культура - это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Максимальное потребление кислорода – это:

4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

7.1. эластичностью;

7.2. растяжкой;

7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

8.1. достижение высоких спортивных результатов;

8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике избранного спорта или конкретной профессии

8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

- 10.3. совершенное телосложение;
- 11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**
- 11.1. сила;
- 11.2. выносливость;**
- 11.3. быстрота;
- 12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**
- 12.1. 90 уд/мин.
- 12.2. 120 уд/мин.**
- 12.3. 160 уд/мин
- 13.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**
- 13.1. интенсивная физическая нагрузка
- 13.2. сочетание работы с активным отдыхом**
- 13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами
- 14.Физические качества – это:**
- 14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;**
- 14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- 15.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**
- 15.1. Двигательной реакцией;
- 15.2. Скоростными способностями;**
- 15.3. Скоростно – силовыми способностями.
- 16.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
- 16.1. Гибкость;**
- 16.2. Быстроту;
- 16.3. Координацию;
- 17.К основным физическим качествам относятся...**
- 17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- 17.2. Бег, прыжки, метания;
- 17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;**
- 18.Физическое упражнение – это...**
- 18.1. Один из методов физического воспитания;**
- 18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- 18.3. Основное средство физического воспитания;
- 19.Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**
- 19.1. 42км 195м;**
- 19.2. 32км 195м;
- 19.3. 50км 195м;
- 20.Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**
- 20.1. Массаж сердца;**
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

10.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений.

Результаты обучения
<p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>

Типовые задания для подготовки к зачету

1. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

1. **2. Оперативный контроль** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

2. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится спортсменом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля спортсмену помогает тренер. В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

3. Как оценить уровень развития гибкости.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах (в сантиметрах), используя аппаратуру и педагогические тесты.

Аппаратурными способами измерения являются: 1) механический (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра – графическое изображение суставных углов); 3) оптический (с помощью фото-, кино-, Видеоаппаратуры); 4) рентгенографический.

В **физическом воспитании** и спорте наиболее доступными и распространёнными способами измерения гибкости в линейных мерах и с помощью гониометра (в угловых градусах).

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности в суставах служат простейшие контрольные упражнения.

4. Что такое статические упражнения. Приведите пример.

Статические упражнения — это движения, во время которых вы напрягаете мышцы, но при этом не меняете положения. Например, стоите в планке или замираете в полуприседании и не двигаетесь, пока хватает сил. Статическая поза «гора»

Встань прямо, сведи ладони вместе перед грудью и вытяни руки вверх. Разведи ладони в стороны и слегка наклонись вперёд, стараясь сохранить прямую спину. Удерживай позицию на несколько секунд, затем вернись в исходное положение. Повтори 10-12 раз.

5. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).

Для определения оптимальной физической нагрузки вначале необходимо оценить исходный уровень функционального состояния организма и физической подготовленности, а затем в процессе занятий контролировать их изменения.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем являются: пульс покоя, артериальное давление покоя, функциональная проба с приседаниями,

восстановление пульса после нагрузки, ортостатическая проба, проба Штанге и др. (подробнее см. далее).

6. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.

1. Если человек никогда или давно не занимался спортом, продолжительность первых тренировок не должна превышать 10 минут. Неподготовленным людям лучше отжиматься три раза в день по пять минут с большими передышками, чем издеваться над собой в спортзале полтора часа подряд. 2. Новичкам стоит избегать упражнений, которые им категорически не нравятся. Это касается чрезмерно сложных комплексов, подсмотренных в интернете у опытных спортсменов. Давление на самого себя вызовет отвращение к физкультуре. 3. Важно акцентировать внимание на том, чего хочется ждать. У одних людей это пешая или велосипедная прогулка, у других — йога.

7. В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.

Видами спорта, совершенствующими качество выносливости, являются все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка выполняется сравнительно длительное время на фоне преимущественно аэробного обмена в организме. К таким видам спорта относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, биатлон, плавание, велосипедный спорт, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм, триатлон и др.

8. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.

В соответствии с общей кинематической характеристикой упражнений, т. е. характером протекания во времени упражнения первой группы делят на :

циклические :

К циклическим упражнениям переместительного характера относятся бег и ходьба, бег на коньках и на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде. Для этих упражнений характерно многократное повторение стереотипных циклов движений. При этом относительно постоянны не только общий рисунок движений, но и средняя мощность нагрузки или скорость перемещения спортсмена (велосипеда, лодки) по дистанции. Исключение составляют очень короткие циклические упражнения (дистанции) и начальный отрезок любой дистанции, т. е. период разгона, на протяжении которых скорость перемещения изменяется очень значительно. Иначе говоря, циклические упражнения - это упражнения относительно постоянной структуры и мощности.

ациклические:

К ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в фигурном катании на коньках. Для ациклических упражнений характерны также резкие изменения мощности по ходу их выполнения. Это справедливо не только для соревновательных, но и для тренировочных упражнений (например, повторное пробегание отрезков с различной скоростью).

9. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировочного процесса предполагает использование в определенном порядке средств и методов для повышения уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности.

10. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.

Силовые упражнения можно разделить на 2 большие группы:

1. Упражнения с внешними отягощениями или сопротивлением, в качестве которых используются: а) вес предметов (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи и т.п.); б) масса и сопротивление партнера; в) сопротивление других предметов (эспандер, амортизатор и др.)

2. Упражнения с отягощением массой собственного тела (приседания, отжимания, прыжки).

В качестве методов развития силы надо использовать в основном повторный и прогрессирующий варианты метода упражнения в их сочетании.

Основной способ повышения силовой нагрузки – увеличение отягощения, особенно внешнего.

Отжимания 3-4 10 либо максимально возможное

Подтягивания 3-4 10 либо максимально возможное

Обратные отжимания 3-4 15 либо максимально возможное

11. В каких формах проявляется быстрота человека.

Под быстротой, как физическое качество, мы понимаем способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Можно выделить 3 основные формы проявления быстроты:

быстрота двигательной реакции (характеризуется скоростью, импульсивностью, проводимостью импульса (пример с иголкой));

быстрота выполнения отдельных элементов движения;

быстрота выполнения цикла движений (частота движений).

12. Какие упражнения можно использовать для развития координации движений.

Любой вид физической активности помогает улучшить навыки владения телом. Особенно себя зарекомендовали:

-прогулки или бег по пересеченной местности, включающие сразу несколько групп мышц и требующие высокой концентрации внимания;

-йога, пилатес — дополнительно успокаивает нервную систему, что помогает чувствовать и слышать организм;

-катание на велосипеде, роликах, коньках, скейтборде и пр. — требует удерживать равновесие и включать нужные мышцы для преодоления появляющихся препятствий;

-туристические походы;

-силовые тренировки в тренажерном зале.

Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы.

13. Перечислите основные формы проявления гибкости.

Различают такие **виды гибкости**:

общая — определяется подвижностью всех суставов, что позволяет выполнять самые разнообразные движения с большой амплитудой;

специальная — определяется уровнем подвижности отдельных суставов, что обусловлено спецификой вида спорта;

активная — проявление максимальной амплитуды движений, выполняемых с помощью (с участием партнера, снаряда и др.);

резервная — это разность между пассивной и активной гибкостью.

14. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Спорт в современном обществе отражает одну из форм культуры, способствует максимальному развитию и проявлению физических, психических и духовных качеств человека. Поэтому за основу терминологии этих понятий следует взять формулировку из Олимпийской хартии.

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе его развития конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая. Может включать один или несколько видов соревнований (спортивных дисциплин). Например, легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт, стрельба и другие.

Спортивная дисциплина – составная часть вида спорта, курируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности. Например, в легкой атлетике: бег, ходьба, прыжки, метания; в борьбе: греко-римская и вольная борьба; лыжном спорте: гонки, двоеборье, прыжки на лыжах. Состоит из видов соревнований (отдельных дистанций, отдельных весовых категорий).

Вид соревнований – вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, в классах яхт, весовых категориях и т. д.

15. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

Физическая подготовка – процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки (технической, тактической, физической) и успешной спортивной деятельности. К физическим (или двигательным) качествам относят: силу; быстроту; выносливость; гибкость; координационные способности. Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся. ОФП предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня возможностей основных функциональных систем организма путем применения широкого круга упражнений и является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранном виде спорта. ОФП - целевая задача физической подготовки студентов. Специальная физическая подготовка (СФП) – это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для определенной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности. СФП тесно связана со специализацией спортсмена. В различных видах спорта требуется преимущественное развитие вполне определенных физических качеств.

Типовые задания для подготовки к зачету

Тема №1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Тема №2. Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Тема №3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.

Задание:

Юноши, девушки. Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку количество раз за 1 минуту.

Тема №4. Специальные упражнения на развитие гибкости.

Задание:

Юноши, девушки наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Тема №4. Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания.

Задание:

Юноши, девушки сдают Тест Купера на велотренажере 6мин.(км).

Типовые практические задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений

Результаты обучения	
Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;	
Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;	

Типовые практические задания для подготовки к зачету

Юноши:

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Сгибание разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	33	30	25	22	-
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>100	80	45	30	20
5.	Приседания с олимпийским грифом 20кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	13	9	5	3
7.	Статическая стойка в упоре лежа на локтях (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)			40	30	20
9.	Наклон вперед из положения	20	16	12	8	6

	сидя ноги врозь (см)					
10.	Тест Купера на велотренажере 6 мин.(км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-

Девушки:

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Сгибание разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	28	25	20	15	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>80	60	40	30	20
5.	Приседания с набивным мячом 3кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	>35	30	25	15	10
7.	Статическая стойка «стульчик» в полуприседе (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)	>50	40	30	20	10
9.	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)	25	20	15	10	8
10.	Тест Купера на велотренажере 6 мин.(км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-

Требования и нормативы для сдачи зачета Зачётные нормативы для юношей

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1	Бег 100 метров	быстрота	13.5	14.10	14.80	15.0	15.20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	гибкость	20	16	12	8	6

Зачётные нормативы для девушек

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1	Бег 100 метров	быстрота	15.7	16:3	17.00	17.10	17.50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

Зачетные нормативы для студентов подготовительной группы

№ Задания	Название упражнения	Девушки				Юноши			
		Оценка в баллах							
		5		0		5		0	
1	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	<10	-	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	20	15	10	<10
4	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	-	-	-	-	9	7	5	<5
5	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	<20	40	35	30	<20
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Форма контроля	зачет	зачет.	зачет.	не зачет	зачет	зачет	зачет	не зачет.

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20 балльной шкале

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15 балльной шкале

- 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций:

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном занятии с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

Активное использование методик в ходе проведения занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой ВУЗа.

10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может включать:

- 1) работу с основной и дополнительной литературой;
- 3) написание реферата;
- 4) подготовка к зачету.

Работа с литературой

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Приложение 1

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям
для занятий физической культурой¹

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы

¹ Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относится к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии

субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)