

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
**Федоскинский институт лаковой миниатюрной живописи – филиал
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Высшая школа народных искусств (академия)**

ФАКУЛЬТЕТ ТРАДИЦИОННОГО ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО
Кафедрой
Протокол №1 от 30.08.2023
Заведующий кафедрой
М.В. Ермакова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФИЛМЖ ВШНИ
М.А. Салтанов
30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины (модуля)**

элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Атлетическая гимнастика

Направление подготовки: 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Направленность (профиль): для всех профилей

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс: 1-3

Семестры: 1-5

Форма контроля: зачет

Автор: к.п.н., профессор, зав. кафедрой физической культуры С.Д. Шамрай

Федоскино
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 3 |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 2.2. Тематический план дисциплины | 7 |
| 2.3. Содержание дисциплины | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 13 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 17 |
| 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 19 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 5.1. Оценочные материалы для входного контроля | 21 |
| 5.2. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине | 23 |
| 5.3. Оценочные материалы для контроля остаточных знаний | 53 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1010.

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.02 Атлетическая гимнастика относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1. Дисциплины (модули), изучается на 1-3 курсах.

Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Б1.О.06 Безопасность жизнедеятельности.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Б1.О.24 Проектирование, Б1.В.05 Исполнительское мастерство по видам традиционного прикладного искусства.

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Атлетическая гимнастика обеспечивает формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) |
|---|--|--|
| Универсальные компетенции и индикаторы их достижения | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДК.Б.УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК.Б.УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК.Б.УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью дисциплины 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.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются знания, умения и владения:

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|-----------------|---|---|---|---|
| | | знать | уметь | владеть |
| УК-7. | ИДК.Б.УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – 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 | – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | <p>ИДК.Б.УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИДК.Б.УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> | <p>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни</p> <p>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> | <p>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</p> <p>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма</p> <p>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях</p> |
|--|--|--|---|---|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | |
|--|--------------|------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | всего | | в семестре (ах), часов | | | | |
| | зач. ед. | часов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Объем образовательной программы дисциплины, всего: | 0 | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| в том числе: | | | | | | | |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), всего: | | 324 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |
| в том числе: | | | | | | | |
| аудиторные лекции, лекции в формате онлайн | | | | | | | |
| практические занятия (ПЗ), семинары (С) аудиторные, семинары в формате онлайн | | 324 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |
| Самостоятельная работа (СР), всего: | | 4 | | | | | 4 |
| Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен): | Зачет | | | | | | Зачет |

2.2. Тематический план дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплины | Семестр | Всего часов по плану | в том числе по видам учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--|------------|----------------------|--|------------------------------------|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | |
| | | | Всего | из них | | |
| | | | | семинарские (практические занятия) | | |
| Раздел 2. Практика | 1-5 | 328 | 324 | 324 | 4 | О, ДЗ |
| Тема 2. Методико-практические занятия | 1-5 | 10 | 10 | 10 | | О, ДЗ |
| Тема 2.1. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1,3,5 | | 6 | 6 | | О, ДЗ |
| Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2,4 | | 4 | 4 | | О, ДЗ |
| Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 5 | 2 | | | 2 | О, ДЗ |
| Тема 2.4. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | 5 | 2 | | | 2 | О, ДЗ |
| Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка | 1-5 | 82 | 82 | 82 | | О, ДЗ |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | 1-5 | 232 | 232 | 232 | | О, ДЗ |
| Итого часов | | 328 | 324 | 324 | 4 | О, ДЗ |

Примечание: О – опрос, ДЗ – домашнее задание (эссе, реферат, тест и пр.).

2.3. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Трудоемкость (час.) | Семестр | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------------|---------|--|
| Раздел 2. Практика | | 328 | 1-5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3. |
| | Содержание учебного материала занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия) | 324 | 1-5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3. |
| Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2.1. Основные методики самостоятельных занятий атлетической гимнастикой | Методико-практические занятия. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия атлетической гимнастикой. | 6 | 1,3,5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. |

| | | | | |
|---|--|----|-----|-----------------------|
| <p>Тема 2. Методико-практические занятия:</p> <p>Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> | <p>Методико-практические занятия. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> | 4 | 2,4 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. |
| <p>Тема №3 Общая и прикладная физическая подготовка</p> | <p>Практические занятия. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p> | 82 | 1-5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3. |

| | | | | |
|--|---|------------|------------|---|
| Тема №4. Атлетическая гимнастика | Практические занятия. | 232 | 1-5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3. |
| | Цели и задачи курса; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировок. | 10 | 1-5 | |
| | Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Характеристика быстроты, методы и средства развития, контроль. Техника и методика контрольных упражнений в прыжках на скакалке и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. | 50 | 1-5 | |
| | Комплекс упражнений для мышц спины и ног с использованием собственного веса. Характеристика выносливости, методы и средства развития, контроль. Техника и методика контрольных упражнений в прыжках в длину с места и прогибаний туловища назад. | 50 | 1-5 | |
| | Комплекс упражнений для брюшного пресса и на «растяжку» с использованием собственного веса. Характеристика гибкости, методы и средства развития, контроль. Техника и методика контрольных упражнений в поднимании туловища вперед из положения, лежа на спине, руки за головой и наклона туловища вперед на «растяжку». | 50 | 1-5 | |
| | Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах. | 72 | 1-5 | |
| | Содержание самостоятельной работы обучающихся | | | |
| Тема 2. Методико-практические занятия: | Практическое задание. Определение профессионально-прикладной физической | 2 | 5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3. |

| | | | | |
|--|--|---|-----|--|
| <p>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</p> | <p>подготовки, актуальность, цель, задачи, факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку. Средства, методы профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p> | | | |
| <p>Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2.4. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> | <p>Практическое задание. Естественно-биологические основы оздоровления. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.</p> | 2 | 5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3. |
| <p>Зачет</p> | <p><u>Примерные вопросы к зачету</u> 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. 2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. 3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. 5. Физическая культура и личность студента. 6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 7. Профессиональная направленность физической культуры.</p> | | 1-5 | УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3 |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.</p> <p>10. Основные физиологические функции организма.</p> <p>11. Функциональные системы организма.</p> <p>12. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>14. Биологические ритмы и работоспособность.</p> <p>15. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.</p> <p>16. Основной обмен. Суточный расход энергии.</p> <p>17. Понятие здоровья. Компоненты (виды) здоровья.</p> <p>18. Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная активность и физическое здоровье.</p> <p>19. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.</p> <p>20. Наследственность и ее влияние на здоровье.</p> <p>21. Влияние окружающей среды на здоровье.</p> <p>22. Самооценка собственного здоровья.</p> <p>23. Характеристика составляющих здорового образа жизни.</p> <p>24. Организация режима труда и отдыха.</p> <p>25. Методы закаливания.</p> <p>26. Профилактика вредных привычек.</p> <p>27. Понятия стресса. Понятие дистресса.</p> <p>28. Психофизическая регуляция деятельности организма.</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВШНИ имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.
3. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
4. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Дополнительная литература:

1. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
2. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.
3. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
4. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с.
5. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
6. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
7. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
8. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.
9. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.

10. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 см.
11. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.
12. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.
13. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.
14. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – 156 с.
15. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
16. Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург: Ленинградский Государственный университет им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8290-0606-8.
17. Ильинич В. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др. – Москва: Гардарики. 2000. – 448 с.

Периодические издания:

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2022.

Список авторских методических разработок:

1. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
2. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
3. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.
4. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.

5. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

| № п/п | Интернет ресурсы | Интернет ссылка на ресурс |
|-------|---|---|
| 1 | Высшая школа народных искусств (академия) | http://www.vshni.ru/ |
| 2 | FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) | http://fisunet.net |
| 3 | Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ | http://minstm.gov.ru |
| 4 | Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга | http://kfis.spb.ru/ |
| 5 | Российский Студенческий Спортивный Союз | http://www.studsport.ru/ |
| 6 | Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | http://www.infosport.ru |
| 7 | Российский студенческий союз Санкт-Петербурга | http://vk.com/rss_spb |
| 8 | Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия. | http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура |
| 9 | Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия | http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура |
| 10 | Основы физической культуры в Вузе | http://cnit.ssan.ru |
| 11 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | https://biblioclub.ru/ |

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Цель методических рекомендаций – обеспечить студенту бакалавриата (далее – студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Студентам необходимо ознакомиться:

с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей кафедры, формами аудиторной, практической и самостоятельной работы.

Методические рекомендации к практическим занятиям:

В соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения организуется и проводится врачебный контроль студентов.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на заведующего кафедрой физической культуры. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к элективным курсам по физической культуре и спорту не допускаются.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные задания в соответствии с программой обучения по теоретическому разделу, методической практике и рекомендациям, разработанными ППС кафедры.

Освоение дисциплины (модуля) для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особым порядком с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Численный состав групп определяется приказом ректора ВШНИ на основании результатов медицинского осмотра, и не может превышать 15 человек.

Веб-квест – это специальным образом, организованный вид самостоятельной исследовательской деятельности, для выполнения которой студенты осуществляют поиск информации в сети Интернет по указанным адресам. Веб-квест необходим для того, чтобы рационально использовать время самостоятельной работы студентов, быстро находить необходимую разнообразную информацию, использовать полученную информацию в практических целях и для развития навыков критического мышления, анализа, синтеза и оценки информации.

На практическом занятии студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

в ходе практического задания давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

На практических занятиях конспектировать основные положения контрольного задания и выводы по результатам их обсуждения. Зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторить материал выполненных своих самостоятельных работ, просмотреть записи, сделанные при подготовке на практических занятиях.

При подготовке к текущему и промежуточному контролю, еще раз подробно ознакомиться с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

Критерии подготовленности студентов к практическому занятию:

знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом практического занятия.

Подготовка к практическим занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями и первоисточниками.

Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию, контрольного задания, веб-квеста, и т. п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и на дому.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература – это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература – это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие – прочитать быстро;

в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию;

если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект – краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Тезисы – концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|--|---|---|
| <p>Спортивный зал для практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций № 14</p> | <p>Спортивный зал. Спортивный инвентарь для проведения занятий по физической культуре и спорту в соответствии с программой дисциплины</p> | |
| | | |

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аудиторные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме практических занятий (устное, письменное практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме), в интерактивной форме в виде решения заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий. На занятиях используются интерактивные формы и методы их проведения: дискуссия, проблемное обсуждение и презентации.

При реализации программы учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Вид занятия | Формы и методы интерактивного обучения | Кол-во часов |
|---|---|--|--------------|
| Раздел 2. Практика | | | 328 |
| Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2/1. Основные методики самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Тема 2/2. Самоконтроль занимающихся на занятиях атлетической гимнастикой | практическое занятие, контрольная работа, веб-квест | устное, письменное на бумаге, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация | 10 |
| Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | Практическое задание, веб-квест | решение заданий, направленных на выработку навыков работы с научной | 2 |

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Вид занятия | Формы и методы интерактивного обучения | Кол-во часов |
|--|---------------------------------|---|--------------|
| | | литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий | |
| Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2.4. Особенности занятий различными системами физических упражнений | Практическое задание, веб-квест | решение заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий | 2 |
| Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка | практическое занятие | устное, письменное на бумаге, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация | 82 |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | практическое занятие | устное, письменное на бумаге, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация | 234 |

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Оценочные материалы для входного контроля знаний обучающихся

Контрольно-измерительные материалы для входного контроля

Варианты тестов:

1. Из приведённых определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

А. Здоровье человека – это отсутствие болезней и физических недостатков;

Б. Здоровье человека – это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;

+ В. Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

Г. Здоровье человека – это его способность противостоять заболеваниям.

2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:

+ А. Образа жизни;

Б. Экологических факторов;

В. Наследственности;

Г. Состояния медицинского обслуживания населения.

3. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведённых групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека:

А. Генетические, общественные, медицинские.

+ Б. Природные, техногенные, социальные;

В. Материальные, политические, расовые;

Г. Химические, идеологические, умственные.

4. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт проводят врачи-специалисты:

+ А. Хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходимости врачи других специальностей;

Б. Терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости школьный врач;

В. Невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера;

Г. Дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулёзного диспансера.

5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются чётким ритмическим колебаниям, которые называются:

А. Физиологическими;

Б. Режимом труда;

В. Процессом отдыха;

- + Г. Биологическими.
6. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?
- А. Знание культуры и искусства;
 Б. Начитанность и образованность человека;
 В. Умение воспринимать красоту окружающего мира;
 + Г. Состояние системы мышления и мировоззрения;
7. Укажите основные физические качества личности человека:
- А. Способность поднять большой вес, быстрая реакция;
 Б. Способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние;
 + В. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
 Г. Крепкая костно-мышечная система, ловкость и хорошая работа лёгких.
8. Гипотония – это:
- А. Избыток давления;
 + Б. Пониженное артериальное давление;
 В. Физическое перенапряжение организма;
 Г. Недостаток движения.
9. Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:
- А. Систематичность, малое время для процедур;
 Б. Разнообразие средств, индивидуальность, простота;
 + Г. Постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учёт индивидуальных особенностей организма;
 Д. Творческий подход, наглядность, постепенность.
10. Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя:
- А. Регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание;
 Б. Обоняние, чёткую работу нервной системы;
 В. Строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности;
 + Г. Аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

Контрольные нормативы определения физической подготовленности:

| Характеристика направленности тестов | Группа здоровья | Девушки | | | | | Юноши | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|--|--|--|
| | | Оценка в очках | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Прыжок в длину с места (см) | Основная | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 230 | 218 | 205 | 192 | 175 |
| | Подготовительная | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 | 220 | 208 | 195 | 182 | 165 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях | Основная | 25 | 21 | 17 | 13 | 9 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | Подготовительная | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | Основная | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | Подготовительная | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4. Прыжки на скакалке 30 сек. (кол-во раз) | Основная | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| | Подготовительная | 85 | 75 | 65 | 55 | 45 | 75 | 65 | 55 | 45 | 35 |
| 5. Наклон вперед из положения стоя (в сантиметрах.) | Основная | 20 | 15 | 10 | 5 | 3 | 16 | 12 | 8 | 5 | 2 |
| | Подготовительная | 15 | 10 | 7 | 3 | 1 | 11 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 6. Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону | Основная | 13 | 10 | 7 | 5 | 3 | 15 | 13 | 10 | 8 | 5 |
| | Подготовительная | 11 | 8 | 5 | 4 | 3 | 14 | 11 | 8 | 6 | 3 |

5.2. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся.

Фонд текущего контроля включает: устный или письменный (на бумаге) ответ, практическое задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступления по теме, презентация.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме устного, письменного на бумаге, практического и контрольного задания, веб-квеста, практической демонстрации, выступления по теме, презентации.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ (при наличии) форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий практического типа.

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции (ИДК) | Формы и методы контроля и оценки | Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет) |
|-----------------|---|----------------------------------|---|
|-----------------|---|----------------------------------|---|

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции (ИДК) | Формы и методы контроля и оценки | Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет) |
|-----------------|---|---|---|
| УК-7. | ИДК.Б.УК- 7.1. ИДК.Б.УК- 7.2. ИДК.Б.УК- 7.3 | Оценка в рамках текущего контроля: результатов устного и письменного (на бумаге) контрольного задания; результатов работы на практических занятиях; выполнения индивидуальных домашних заданий (веб-квест); результатов практического задания; результатов практической демонстрации | <p>Оценка физкультурных знаний: «отлично» выставляется за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта; «хорошо» ставится за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. При ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно. «удовлетворительно» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте; «неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором показывается непонимание и незнание материала программы.</p> <p>Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками) выставляется в соответствие Таблицы контрольных нормативов определения физической подготовленности обучающихся в 1-5 семестрах обучения (1-5 модуль).</p> <p>Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: «отлично» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений атлетической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях,</p> |

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции (ИДК) | Формы и методы контроля и оценки | Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет) |
|-----------------|---|---|---|
| | | | <p>контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги;</p> <p>«хорошо» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений атлетической гимнастики. При этом обучающийся допускает незначительные ошибки, которые самостоятельно исправляет в процессе демонстрации. Может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценить его итоги;</p> <p>«удовлетворительно» – обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в атлетическую гимнастику;</p> <p>«неудовлетворительно» – обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.</p> |
| УК-7. | ИДК.Б.УК- 7.1. ИДК.Б.УК- 7.2. ИДК.Б.УК- 7.3 | <p>Оценка в рамках промежуточного и итогового контроля:</p> <p>учета посещаемости учебных занятий;</p> <p>тестирования по изучаемым разделам физической подготовки (результатов устного и письменного на бумаге контрольного задания, результатов работы на практических занятиях, выполнения индивидуальных домашних заданий (веб-квест), результатов практического задания, результатов</p> | <p>В качестве форм рубежного и итогового контроля элементов учебного модуля используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учет посещаемости учебных занятий; – тестирование по изучаемым темам дисциплины. <p>Критерием учета посещаемости обучаемого является оценка в баллах за посещение учебных занятий. Обучаемый за посещаемость 1 практического занятия получает от 1 до 5 баллов в соответствии с формой контроля учебных достижений студента по 1-5 учебному модулю (1-5 семестру обучения).</p> <p>Сумма баллов, набранных обучаемым за посещаемость</p> |

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции (ИДК) | Формы и методы контроля и оценки | Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет) |
|-----------------|---|----------------------------------|--|
| | | практической демонстрации). | <p>учебных занятий в период учебного модуля, определяет уровень его прохождения или не прохождения этого контроля.</p> <p>Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или письменного задания (письменный ответ на бумаге на 1 вопрос) теоретического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу – до 15 минут.</p> <p>Для оценки усвоения практического раздела, студенты выполняют контрольные нормативы, согласно таблицы для 1-3 курсов настоящей программы.</p> <p>Уровень подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рамках промежуточного и итогового контроля определяется оценкой, полученной студентом за 1 ответ устного опроса по теоретическому разделу и демонстрации 2-х упражнений по практическому разделу, и оценивается по среднему баллу.</p> <p>Уровень подготовленности студентов специальной медицинской группы при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рамках промежуточного и итогового контроля определяется оценкой, полученной студентом за ответ на вопрос устного опроса или письменного задания на бумаге по теоретическому разделу, оценкой за практическую демонстрацию навыков по разделу методической практики, оценкой, полученной за подготовку контрольного задания, и определяется по среднему баллу.</p> <p>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья тестирование проводится по индивидуальному плану с учетом их физического состояния и состояния здоровья.</p> |

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции (ИДК) | Формы и методы контроля и оценки | Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет) |
|-----------------|---|----------------------------------|--|
| | | | Итоговая оценка уровня достижений обучаемого за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных контролей (мероприятий) и суммой баллов за итоговый контроль и определяется по 100-балльной шкале как сумма баллов, набранных обучаемым в результате работы в семестре. Критерии оценки промежуточных контрольных мероприятий: 0-40 баллов – незачет; 41-100 баллов – зачет. |

Фонд промежуточной аттестации включает:

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|--|--|--|--|
| Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2.1. Основные методики самостоятельных занятий атлетической гимнастикой Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся атлетической гимнастикой | ИДК.Б.УК-7.2. | Знать: Правила и способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой; Уметь: Организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; Владеть: Методикой | Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание; веб-квест. | Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации. | <u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка не выставляется) Знает: Правила и способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой, но |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|--|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. | | | <p>не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием здоровья человека.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять правила и способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) –</u></p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------------|---|
| | | | | | <p><u>71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять правила и способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой. Использовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</p> |
| Тема 2. Методико-практические занятия: | ИДК.Б.УК- 7.1. ИДК.Б.УК- 7.3. | Знать: Определение, средства, | практическое задание, веб-квест | Устный опрос, письменное | <u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--|---|
| Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | | <p>методы и факторы, определяющие ППФП.</p> <p>Уметь:</p> <p>Применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p>Владеть:</p> <p>Прикладными умениями и навыками, являющимися элементами различных видов спорта</p> | | <p>задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации</p> | <p>(оценка 2)</p> <p>Знает:</p> <p>Определение и средства ППФП, затрудняется перечислить методы и факторы её определяющие.</p> <p>Не умеет применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u></p> <p>(оценка 3)</p> <p>Знает:</p> <p>Определение и средства ППФП, затрудняется перечислить методы и факторы её определяющие.</p> <p>Умеет:</p> <p>Применять средства</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | | | | <p>физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Знает: Определение, средства, методы и факторы, определяющие ППФП. Умеет: Применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Знает: Определение, средства, методы и факторы,</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|--|---------------------------------------|--|---|
| | | | | | определяющие ППФП. Умеет: Применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Владеет: Прикладными умениями и навыками, являющимися элементами различных видов спорта. |
| Тема 2. Методико-практические занятия: Тема 2.4. Особенности занятий различными системами физических упражнений | ИДК.Б.УК- 7.1. | Знать: Естественно-биологические основы оздоровления организма человека. Уметь: Использовать занятия физической культурой и спортом для оздоровления. | практическое задание, веб-квест | Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации | <u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка не выставляется) Знает: Понимает естественно-биологические основы оздоровления организма |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | | | | <p>человека, затрудняется дать характеристику основных понятий, а также перечислить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Знает: Естественно-биологические основы оздоровления организма человека. Умеет: Использовать</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | | <p>занятия физической культурой и спортом для оздоровления.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4)</p> <p>Знает: Естественно-биологические основы оздоровления организма человека.</p> <p>Умеет: Применять средства физической культуры с учетом социально-биологических основ физической культуры. Использовать занятия</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | физической культурой и спортом для оздоровления. <u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Умеет: Применять средства физической культуры с учетом социально-биологических основ физической культуры. Владеет: Практикой применения социально-биологических основ физической культуры. |
| Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка | УК-7./ИДК.Б.УК-7.3. | Знать: Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и | Практическое занятие; практическое задание; | Устный опрос; письменное задание для текущей | <u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|---|---|
| | | <p>спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, самомассажа и релаксации.</p> <p>Владеть: Методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской.</p> | контрольное задание. | <p>аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.</p> | <p>Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, но не использует её на практике.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять знания и умения в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) –</u></p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | | <p><u>71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять умения и навыки в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; в выполнении приемов защиты и самообороны, самомассажа и релаксации.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Умениями и навыками в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | разнообразных способов передвижения; в выполнении приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки, самомассажа и релаксации. |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | УК-7./ИДК.Б.УК7.1.; УК-7./ИДК.Б.УК7.2.; УК-7./ИДК.Б.УК-7.3. | Знать: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой; | Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание; веб-квест. | Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации. | <u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Методы сохранения и укрепления физического здоровья; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ; Правила и |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | <p>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь:</p> <p>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-</p> | | | <p>способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>Влияние оздоровительных систем</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|--|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | <p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции атлетической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Владеть:</p> <p>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> | | | <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, но не использует их на практике.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; – преодолевать искусственные и естественные препятствия | | | <p>и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции атлетической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации, режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый)</u> –</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|--|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | <p>с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, приёмы самомассажа и релаксации.</p> | | | <p><u>71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции атлетической и аэробной гимнастики, комплексы</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|---|
| | | | | | <p>упражнения атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации, режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владет: Методами сохранения и укрепления физического здоровья; способом контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ;</p> |

| Наименование разделов и тем дисциплины | Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения (знать, уметь, владеть) | Технология формирования (вид занятия) | Оценочное средство | б-рейтинговая шкала |
|--|--|---|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | | Способом планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой. |

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля

1. Цель и задачи дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».
2. Место и значение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».
3. Функции физической культуры.
4. Основные понятия дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства и методы сохранения и укрепления физического здоровья.
7. Основы обучения двигательным действиям.
8. Развитие двигательных качеств.
9. Воспитание морально-психологических качеств.
10. Общая физическая подготовка.
11. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.
12. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
13. Мотивы и целенаправленность самостоятельных занятий.
14. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
15. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
16. Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
17. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
18. Правила игры в настольный теннис.
19. Правила игры в шахматы.
20. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

21. Роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
22. Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовность к профессиональной деятельности.
23. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации

Варианты тестов:

1. В спорте выделяют:

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

5. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

6. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

7. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
+ Б. Степ-аэробитка.
В. Пилатес.
8. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
9. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
+ А. Две.
Б. Четыре.
В. Три.
10. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
+ А. Накат.
Б. Подрезка.
В. Толчок.
11. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
+ А. Не может.
Б. Может.
В. Может только у угла теннисного стола.
12. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
13. Какие виды спорта тренируют дыхание?
А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,
14. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?
+ А. 1,07 м.
Б. 1,15 м.
В. 1,20 м.
15. Двигательные физические способности это:
А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

- + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
- 16. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
 - + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
 - Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
 - В. Личными спортивными достижениями человека.

Тематика контрольных заданий

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.
5. Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.
6. Физическая культура и гигиена.
7. Закаливание как средство оздоровления организма.
8. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
9. Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.
10. Стресс. Дистресс. Надо ли убежать от стресса? Методы профилактики стресса.
11. Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.
12. Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
13. «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.
14. Естественно-биологические основы оздоровления.

Контрольные нормативы определения физической подготовленности: в 1 и 2 семестре обучения (1 и 2 учебный модуль):

| Характеристика направленности | Группа здоровья | Девушки | Юноши |
|-------------------------------|-----------------|----------------|-------|
| | | Оценка в очках | |
| | | | |

| тестов | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места (см) | Основная | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| | Подготовительная | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях | Основная | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 40 | 35 | 30 | 20 | 15 |
| | Подготовительная | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 35 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | Основная | 40 | 35 | 30 | 20 | 10 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | Подготовительная | 35 | 30 | 20 | 10 | 5 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз) | Основная | 140 | 135 | 130 | 125 | 95 | 130 | 120 | 115 | 100 | 95 |
| | Подготовительная | 135 | 130 | 115 | 100 | 85 | 125 | 115 | 110 | 95 | 90 |
| Наклон вперед из положения, стоя (см.) | Основная | 26 | 20 | 14 | 8 | 3 | 20 | 15 | 10 | 5 | 3 |
| | Подготовительная | 21 | 15 | 9 | 5 | 1 | 15 | 10 | 6 | 3 | 1 |
| Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону | Основная | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | 18 | 15 | 12 | 10 | 7 |
| | Подготовительная | 13 | 10 | 7 | 5 | 3 | 16 | 13 | 9 | 7 | 5 |

в 3 и 4 семестре обучения (3 и 4 учебный модуль):

| Характеристика направленности | Группа здоровья | Девушки | Юноши |
|-------------------------------|-----------------|----------------|-------|
| | | Оценка в очках | |
| | | | |

| тестов | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места (см) | Основная | 192 | 182 | 172 | 162 | 152 | 242 | 232 | 222 | 212 | 202 |
| | Подготовительная | 182 | 172 | 162 | 152 | 142 | 232 | 222 | 212 | 202 | 192 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях | Основная | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 | 42 | 37 | 32 | 22 | 17 |
| | Подготовительная | 32 | 27 | 22 | 17 | 12 | 37 | 32 | 22 | 17 | 12 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки заголовой (кол-во раз) | Основная | 42 | 37 | 32 | 22 | 12 | 47 | 42 | 37 | 32 | 27 |
| | Подготовительная | 37 | 32 | 22 | 12 | 7 | 42 | 37 | 32 | 27 | 22 |
| Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз) | Основная | 142 | 137 | 132 | 127 | 97 | 132 | 122 | 117 | 102 | 97 |
| | Подготовительная | 137 | 132 | 117 | 102 | 87 | 127 | 117 | 112 | 97 | 92 |
| Наклон вперед из положения, стоя (см.) | Основная | 27 | 21 | 15 | 9 | 4 | 21 | 16 | 11 | 6 | 4 |
| | Подготовительная | 22 | 16 | 10 | 6 | 2 | 16 | 11 | 7 | 4 | 2 |
| Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону | Основная | 16 | 13 | 10 | 8 | 6 | 19 | 16 | 13 | 11 | 8 |
| | Подготовительная | 14 | 11 | 8 | 6 | 4 | 17 | 14 | 10 | 8 | 6 |

в 5 семестре обучения (5 учебный модуль):

| Характеристика направленности тестов | Группа здоровья | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|--------------------------------------|------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | Оценка в очках | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | Основная | 195 | 185 | 175 | 165 | 155 | 245 | 235 | 225 | 215 | 205 |
| | Подготовительная | 185 | 175 | 165 | 155 | 145 | 235 | 225 | 215 | 205 | 195 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|
| | | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях | Основная | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 45 | 40 | 35 | 25 | 20 |
| | Подготовительная | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 40 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | Основная | 45 | 40 | 35 | 25 | 15 | 49 | 44 | 39 | 34 | 29 |
| | Подготовительная | 40 | 35 | 25 | 15 | 10 | 44 | 39 | 34 | 29 | 24 |
| Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз) | Основная | 142 | 137 | 132 | 127 | 97 | 132 | 122 | 117 | 102 | 97 |
| | Подготовительная | 137 | 132 | 117 | 102 | 87 | 127 | 117 | 112 | 97 | 92 |
| Наклон вперед из положения, стоя (см.) | Основная | 27 | 21 | 15 | 9 | 4 | 21 | 16 | 11 | 6 | 4 |
| | Подготовительная | 22 | 16 | 10 | 6 | 2 | 16 | 11 | 7 | 4 | 2 |
| Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону | Основная | 17 | 14 | 11 | 9 | 7 | 20 | 17 | 14 | 12 | 9 |
| | Подготовительная | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | 18 | 15 | 11 | 9 | 7 |

Тематика контрольных заданий

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
3. Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.
4. Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.
5. Физическая культура и гигиена.
6. Закаливание как средство оздоровления организма.
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
8. Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.
9. Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.

10. Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
11. «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.
12. Естественно-биологические основы оздоровления.

Требования к подготовке контрольного задания (доклад, выступление, практическое задание, практическая демонстрация, контрольная письменная работа, веб-квест)

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка использованной литературы;
- распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) – не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

Шрифт – Times New Roman, интервал – 1,5, размер кегля – 14

Выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон – 2 см.

Абзац – 1,25 см.

Количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.). Количество использованных печатных – не менее 3.

Учебно-методическое обеспечение

Литература:

1. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 с.
2. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с.
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – Санкт-Петербург, 2012. – 218 с.

4. Филина Л. Н. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно – прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. Н. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2009. – 31 с.
5. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2016. – 106 с.
6. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов, и др. – Санкт-Петербург, 2013. – 256 с.
7. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с.
8. Червякова Е.Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.
9. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва, Гардарики, 2000. – С. 28-30.
10. Психология стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Авторы-составители: В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга, Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
11. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2016. – 106 с.
12. Чайников А. П. Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Москва, Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 79 [1] с.
13. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с.
14. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону, Феникс, 2002. – С. 19-39.

Формы контроля учебных достижений студента 1-5 учебный модуль (1-5 семестры обучения)

| Формы контроля | Текущий контроль (учебные недели) | | | | | | | | | | | | | | | | Промежуточный контроль | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------------|-----------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | | |
| | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max |
| Посещение практических занятий | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 14 | 32 |
| Тестирование | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 1 | 3 | 2 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|----|----|
| ФСД и личные качества | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 1 | 3 | 1 | 5 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 | 42 |

| Формы контроля | Текущий контроль (уч. недели) | | | | | | | | | | | | | | Промежуточный контроль | | Текущий контроль (уч. недели) | | | | | | Итоговая аттестация | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------------|-----|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------|-----|
| | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | | | 16 | | 17 | | 18 | | | |
| | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max |
| Посещение практических занятий | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 12 | 28 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 12 |
| Тестирование | | | 1 | 2 | | | | | | | | | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | | | 1 | 3 | 2 | 5 |
| ФСД и личные качества | | | 1 | 2 | | | | | | | | | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 | 1 | | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | 16 | 38 | | | | | | | 8 | 20 |

5.3 Оценочные материалы для контроля остаточных знаний

Контрольно-измерительные материалы остаточных знаний обучающихся.

Варианты тестов:

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

2. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

+ А. Выносливость.

- Б. Тренированность.
В. Второе дыхание.
5. Каково основное значение витаминов для организма человека?
+ А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.
Б. Являются источником питания и энергии.
В. В принципе не нужны человеку.
6. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:
А. Сна.
Б. Физических нагрузок.
+ В. Умственной деятельности.
7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья.
8. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
9. Какие виды спорта тренируют дыхание?
А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,
10. Двигательные физические способности это:
А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
11. Главной причиной нарушения осанки является:
+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
Б. Сутулость, сгорбленность.
В. Слабые мышцы спины.