

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ / О.В. Юсупова

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
<b>Направленность (профиль)</b>	Технология производства продуктов и организация общественного питания
<b>Квалификация</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	Заочная
<b>Год начала подготовки</b>	2022
<b>Институт / факультет</b>	Высшая биотехнологическая школа
<b>Выпускающая кафедра</b>	Высшая биотехнологическая школа
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	328 / 0
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

## **Б1.В.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 1047 от 17.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент

(должность, степень, ученое звание)

Е.В. Филюшкина

(ФИО)

Заведующий кафедрой

В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)

Д.В. Зипаев, кандидат технических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Руководитель образовательной программы

А.В. Борисова, кандидат технических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Заведующий выпускающей кафедрой

В.В. Бахарев, доктор химических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1 Содержание лекционных занятий .....	5
4.2 Содержание лабораторных занятий .....	6
4.3 Содержание практических занятий .....	6
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	6
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....	8
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	9
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	9
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	10
9. Методические материалы .....	10
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	12

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

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Знать виды физических упражнений.
		Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
		Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7		Физическая культура и спорт	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	1 семестр часов / часов в электронной форме	2 семестр часов / часов в электронной форме	3 семестр часов / часов в электронной форме	4 семестр часов / часов в электронной форме	5 семестр часов / часов в электронной форме	6 семестр часов / часов в электронной форме
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	304	40	40	56	56	56	56
подготовка к практическим занятиям	304	40	40	56	56	56	56
<b>Контроль</b>	24	4	4	4	4	4	4
<b>Итого: час</b>	328	44	44	60	60	60	60

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

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	0	0	0	304	304
	<b>Контроль</b>	0	0	0	0	24
	<b>Итого</b>	0	0	0	304	328

### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

## 4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

## 4.3 Содержание практических занятий

Учебные занятия не реализуются.

## 4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
<b>1 семестр</b>			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов утренней гимнастики	Два комплекса по 8-12 упражнений	40
<b>Итого за семестр:</b>			<b>40</b>
<b>2 семестр</b>			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов ОРУ, применительно к избранному виду спорта	Два комплекса по 8-12 упражнений	40
<b>Итого за семестр:</b>			<b>40</b>
<b>3 семестр</b>			

ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки	Два комплекса по 8-12 упражнений	56
<b>Итого за семестр:</b>			<b>56</b>
<b>4 семестр</b>			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов производственной гимнастики	Два комплекса по 8-12 упражнений	56
<b>Итого за семестр:</b>			<b>56</b>
<b>5 семестр</b>			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости	Два комплекса по 8-12 упражнений	56
<b>Итого за семестр:</b>			<b>56</b>
<b>6 семестр</b>			

ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов упражнений для развития силы	Два комплекса по 8-12 упражнений	56
<b>Итого за семестр:</b>			<b>56</b>
<b>Итого:</b>			<b>304</b>

### 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		
1	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Электронный ресурс
2	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
3	Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры : учеб. и практикум для вузов / Д. С. Алхасов.- М., Юрайт, 2021.- 191 с.	Электронный ресурс
4	Педагогика физической культуры : учеб. / ред. С. Д. Неверкович .- 2-е изд., перераб. и доп..- М., Академия, 2013.- 362 с.	Электронный ресурс
Учебно-методическое обеспечение		
5	Красильников, А.Н. Физическая культура и спорт-средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2019.- 53 с..- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 3752">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 3752</a>	Электронный ресурс
6	Организация практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : методические указания / Н. А. Петуганова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2021.- 52 с..- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 5359">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 5359</a>	Электронный ресурс

7	Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в техническом университете : метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко.- Самара, 2020.- 25 с.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 3850">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 3850</a>	Электронный ресурс
---	--	--------------------

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ ([elib.samgtu.ru](http://elib.samgtu.ru)) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

## 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной информационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
2	Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Moodle	Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (Зарубежный)	Лицензионное
4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky lab (Отечественный)	Лицензионное

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>	Ресурсы открытого доступа
2	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru">https://cyberleninka.ru</a>	Ресурсы открытого доступа
3	Электронная библиотека Самарской областной универсальной научной библиотеки	<a href="http://www.lib.smr.ru">www.lib.smr.ru</a>	Ресурсы открытого доступа
4	Электронная библиотека изданий СамГТУ	<a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа

## **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Лекционные занятия** null

**Практические занятия**

Аудитории 10 корпуса 102,104,107,206, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ ноутбук)

**Самостоятельная работа**

Компьютерный класс, оснащенный компьютерами с доступом в Интернет и обеспечивающие доступ в электронно-информационную образовательную среду СамГТУ; презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук); пакеты ПО общего назначения (MicrosoftOffice); материально-техническое обеспечение НТБ СамГТУ.

## **9. Методические материалы**

**Практическое занятие** по настоящей дисциплине проводятся в форме информационных, т.е. с использованием объяснительно иллюстративного метода изложения.

Перед началом практического занятия до обучающихся доводятся основные литературные источники, сообщается тема практического занятия и последовательность вопросов, подлежащих рассмотрению. При этом обращается внимание на логику построения вопросов, их формулировку и взаимосвязь.

По ходу занятия при возникновении проблемных вопросов (или ситуаций) процесс познания происходит через научный поиск, диалог, анализ, сравнение разных точек зрения.

Обращается внимание на вопросы, сведения из которых будут использоваться при самостоятельной работе студентов. В Рабочей программе приводится содержание тем, выносимые на самостоятельное изучение с учётом дидактических единиц.

В некоторых случаях преподавателем может использоваться способ индивидуального общения, построенный на непосредственном контакте преподавателя и студента, который позволяет привлекать к двухстороннему обмену мнениями по наиболее важным вопросам темы занятия, менять темп изложения с учетом особенности аудитории.

В начале практического занятия и по ходу его преподаватель задает слушателям вопросы не для контроля усвоения знаний, а для выяснения уровня осведомленности по рассматриваемой проблеме. Вопросы могут быть элементарными: для того, чтобы сосредоточить внимание, как на отдельных нюансах темы, так и на проблемах. Продумывая ответ, студенты получают возможность самостоятельно прийти к выводам и обобщениям, которые хочет сообщить преподаватель в качестве новых знаний.

Обратная связь устанавливается посредством ответов студентов на вопросы преподавателя по ходу практического занятия.

Если студенты правильно отвечают на вводный вопрос, преподаватель может ограничиться кратким тезисом или выводом и перейти к следующему вопросу. Если же ответы не удовлетворяют уровню желаемых знаний, преподаватель сам излагает подробный ответ, и в конце объяснения снова задает вопрос, определяя степень усвоения учебного материала.

# Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. Ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы.
2. Чтение рекомендованной литературы.
3. Подготовка ответов на вопросы плана практического занятия.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

**Самостоятельная работа** — основными видами самостоятельной работы без участия преподавателей являются:

- изучение первоисточников рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) и подготовка к участию в собеседовании;

- отчёт по составлению комплекса общеразвивающих упражнений;

- подготовка к тестированию по темам дисциплины. Основное его отличие от других видов самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся решают задачу актуализации и систематизации учебного материала, применения приобретенных знаний и умений в качестве структурных элементов компетенций, формирование которых выступает целью и результатом освоения образовательной программы.

## Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению

изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

*Тестирование* - (в теории) метод выявления и оценки уровня учебных достижений обучающихся, осуществляемый посредством стандартизированных материалов - тестовых заданий; (на практике) технологический процесс, реализуемый в форме алгоритмически упорядоченного взаимодействия студента с системой тестовых заданий и завершающийся оцениванием результатов.

Тестирование проводится по окончании семестра, для рубежного контроля по дисциплине.

В целом оптимальным временем для выполнения теста следует считать время от начала процедуры тестирования до момента наступления утомления (в среднем это время составляет 40 - 50 минут).

Длина тестового задания может варьироваться от 20 до 40 тестовых заданий. Суммарное время ответа тестируемого не должно превышать 50 минут.

Объём банка тестовых заданий составляет от 60 до 120 вопросов.

#### *Правила оценки тестовых заданий*

За выполнение каждого тестового задания обучающемуся выставляются баллы.

Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ по каждому заданию выставляется один балл, за не правильный — ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается все задание в целом, а не какая-либо из его частей.

#### *Правила оценки всего теста.*

Общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл. В спецификации указывается общий наивысший балл по тесту. Также устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить зачёт/незачёт по изученному курсу.

Самостоятельная работа реализуется:

- на практическом занятии;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

## **10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
Б1.В.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине  
Б1.В.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
<b>Направленность (профиль)</b>	Технология производства продуктов и организация общественного питания
<b>Квалификация</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	Заочная
<b>Год начала подготовки</b>	2022
<b>Институт / факультет</b>	Высшая биотехнологическая школа
<b>Выпускающая кафедра</b>	Высшая биотехнологическая школа
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	328 / 0
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

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

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Знать виды физических упражнений.
		Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
		Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
<b>ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; бокс; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; лыжный спорт; мини-футбол; настольный теннис; пауэрлифтинг; плавание; пулевая стрельба; шахматы; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).</b>				
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	<b>Знать</b> роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Да	Да
		Тестирование в системе Moodle	Нет	Да
	<b>Знать</b> виды физических упражнений.	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Да	Да
		Тестирование в системе Moodle	Нет	Да
	<b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Да	Да
		Тестирование в системе Moodle	Нет	Да
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Уметь</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Да	Да
		Тестирование в системе Moodle	Нет	Да
	<b>Уметь</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Да	Да
		Тестирование в системе Moodle	Нет	Да
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Да	Да
		Тестирование в системе Moodle	Нет	Да

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

### **Формы текущего контроля успеваемости.**

**Студенты получают задание – составить комплекс общеразвивающих упражнений в письменном виде и на практическом занятии предоставить их в виде отчёта.**

Каждый комплекс упражнений выполняется по следующей структуре:

1. Дать общую характеристику комплексу упражнений.

*Например: Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс...*

2. Подобрать упражнения и составить из них комплекс в соответствии с его назначением.

3. Оформить по следующим требованиям:

титульный лист.

Общие требования к работе:

поля: слева — 30мм, справа – 10мм, сверху и снизу — 20 мм;

шрифт Times New Roman кегль 14; межстрочный интервал 1,5; абзацный отступ 1,25см; выравнивание текста по ширине страницы.

Все страницы должны быть пронумерованы, первой страницей считается титульный лист, он не нумеруется. Порядковый номер страницы ставится в центре нижней части листа без точки. Текст работы печатается на одной стороне листа.

При составлении комплекса ОРУ необходимо придерживаться следующей очередности:

- упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);
- упражнения для плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);
- повороты, наклоны, круговые движения туловища;
- махи, выпады ногами;
- полуприседы, приседы;
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- упражнения, выполняемые в положении сидя;
- упражнения, выполняемые в положении лежа.

В зависимости от возраста комплекс ОРУ состоит из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма, каждое из которых составляется и выполняется четное количество раз на 4, 8, 16... счетов.

### **Основы терминологии общеразвивающих упражнений**

Для того, чтобы назвать упражнение, требуется знание терминов, обозначающих каждое положение, входящее в состав упражнения. Общепринятыми терминами основных положений, используемых в ОРУ, являются:

**Стойки:** основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь широкая, стойка ноги врозь узкая, стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка правой (левой), стойка на коленях, стойка на правой левая согнута вперед, стойка на правой левая вперед (в сторону) на носок, стойка на правой левая в сторону.

**Упоры:** упор присев, упор сидя, упор лежа, упор лежа сзади, упор лежа правым (левым) боком, упор лежа на предплечьях, упор стоя на коленях.

**Приседы:** присед руки на пояс, полуприсед руки назад; присед на правой левая вперед, руки вперед.

**Седы:** сед руки на пояс; сед углом, руки в стороны; сед с захватом; сед на пятках, руки на пояс; сед ноги врозь с наклоном, руки вверх.

**Выпады:** выпад левой (правой), руки на пояс; выпад влево (вправо), руки в стороны; выпад правой (левой) назад, руки вперед; скрестный выпад правой (левой) руки в стороны.

**Наклоны:** наклон вперед, руки вперед; наклон вниз, руки вниз; наклон влево (вправо) руки на пояс.

После обозначения положения основным термином к нему добавляются термины дополнительные, для уточнения положений частей тела, например: стойка на левой, правая согнута назад, руки за голову.

**Положения рук:** руки вниз, руки вперед, руки в стороны, руки назад, руки на пояс, руки на голову, руки за голову, руки за спину, руки перед грудью, руки к плечам, руки вверх- в стороны, руки в стороны – книзу, руки вперед-кверху, руки вперед-книзу.

Применение специальных терминов облегчает процесс записи упражнений, устанавливает правила сокращений и формы записи упражнений.

Термины должны быть краткими, точными и доступными.

И.п. – исходное положение;

О.с. – основная стойка.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова:

«нога» — практически во всех случаях;

«вперед» — при выполнении шагов и выпадов;

«туловище» — при наклонах;

«поднять» — при выполнении движений руками или ногами;

«ладонь внутрь» — в положении рук вперед, назад, вверх или вниз;

«ладони книзу» — в положении рук в стороны, влево или вправо;

«вернуться» — при возвращении в и. п.

Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны ладонями книзу» записывается — «выпад правой вперед, руки в стороны». Вместо «наклон

туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» — «наклон влево, руки вверх» и т. д. Не указывается также обычный, наиболее распространенный способ хвата сверху (при упражнениях с предметами – обруч, гимнастическая палка и т.д.).

Также существуют термины неприменяемые при названии и записи упражнений – это:

**1. Вращение.**

**2. Рывки руками.**

Рассмотрим первое, так как мы не земной шар и у нас нет собственной оси, поэтому вращать ни головой, ни тазом, ни туловищем мы не можем. Мы можем совершать только круговые движения руками вперед (назад), головой, туловищем и тазом вправо и влево.

Второе – термин рывок имеет место существовать, например – рывок на старте или на финише. Так как ОРУ - это комплекс движений направленных на развитие физических качеств, а также решающий задачи общеукрепляющего воздействия, задачи разминки и подготовки организма к основной части занятия и выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе, то более профессионально и грамотно применить термин отведение рук.

### **Правила записи общеразвивающих упражнений.**

Существует три формы записи ОРУ:

1) обобщенная запись;

2) конкретная терминологическая запись.

*Обобщенная запись* упражнений предусматривает запись только названий, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации движений по счетам. Например: «наклоны вперед и назад», «круговые движения руками», «сгибания-разгибания рук в упоре лежа». Такая запись используется при составлении всевозможных учебных пособий, программ, рабочих планов.

*Конкретная терминологическая запись* применяется при непосредственной подготовке к занятию и составлении конспекта. Она предусматривает точную запись движений по счетам. При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);
- г) конечное положение (как правило, в общеразвивающих упражнениях, им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).

При конкретной терминологической записи, комплекс общеразвивающих упражнений, как правило, оформляется следующим образом, где в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу, способу организации группы (таб. 1).

Таблица 1.

### Комплекс общеразвивающих упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – стойка руки на пояс: 1 – наклон головы вниз; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад 4 – и.п.	6-8 раз	посмотреть на ноги посмотреть в потолок
2.	И.п. – тоже: 1- левое плечо вверх, 2 – и.п. 3 – правое плечо вверх, 4 – и.п. 5 – плечи вверх, 6 – и.п. 7 – плечи вверх, 8 – и.п.	6-8 раз	не сутулиться
3.	И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны , 4 – и.п.	6-8 раз	руки точно в стороны руки прямые точно вверх
4.	И.п. – тоже: 1 – поворот туловища влево, 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, 4 – и.п.	6-8 раз	посмотреть на назад посмотреть на назад
5.	И.п. – тоже: 1-3 наклон влево, правая рука вверх, 4- и.п. 5-7 – наклон вправо, левая рука вверх, 8- и.п.	6 раз	наклон точно в сторону, тянемся за рукой
6.	И.п. – о.с. 1- руки вверх, 2 – наклон вниз, пальцами рук коснуться пола; 3 – руки вверх , 4 – и.п.	6-8 раз	руки прямые ноги в коленях не сгибать
7.	И.п. – о.с.: 1 – присед на носках, руки вперед, 2 – и.п. 3-4 - тоже	6-8 раз	спина прямая, не сутулиться

8.	<p>И.п. – стойка на левой, правая согнута в колене, руки на пояс: 1-8 прыжки на левой ноге, 9-16 – тоже со сменой положения ног (прыжки на правой, левая согнута в колене). И.п. – стойка руки на пояс: прыжки на двух ногах. Марш на месте с восстановлением дыхания: руки вверх – вдох носом, руки вниз выдох ртом.</p>	<p>16 раз 16 раз</p>	<p>прыжки на строго на месте прыгать на носках, с мягким приземлением</p>
----	---	--------------------------	---

### Формы промежуточного контроля успеваемости

На этапе промежуточного контроля студенты выполняют тестирование в системе Moodle с целью выявления уровня знаний по дисциплине.

*Тестирование* - (в теории) метод выявления и оценки уровня учебных достижений обучающихся, осуществляемый посредством стандартизированных материалов - тестовых заданий; (на практике) технологический процесс, реализуемый в форме алгоритмически упорядоченного взаимодействия студента с системой тестовых заданий и завершающийся оценением результатов.

Тестирование проводится по окончании семестра, для рубежного контроля по дисциплине.

В целом оптимальным временем для выполнения теста следует считать время от начала процедуры тестирования до момента наступления утомления (в среднем это время составляет 40 - 50 минут).

Длина тестового задания может варьироваться от 20 до 40 тестовых заданий. Суммарное время ответа тестируемого не должно превышать 50 минут.

Объём банка тестовых заданий составляет от 60 до 120 вопросов.

#### *Правила оценки тестовых заданий*

За выполнение каждого тестового задания обучающемуся выставляются баллы. Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ по каждому заданию выставляется один балл, за не правильный — ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается все задание в целом, а не какая-либо из его частей.

#### *Правила оценки всего теста*

Общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл. В спецификации указывается общий наивысший балл по тесту. Также устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить зачёт/незачёт по изученному курсу.

В процентном соотношении оценки выставляются в следующих диапазонах: до 50% - «незачёт», более 50% - 100% - «зачёт».

### Тестовые задания

+ правильный ответ

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. Физическая культура представляет собой:

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

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

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

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

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

10. 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.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капозэйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

## Формы промежуточной аттестации

Зачёт выставляется по итогам сдачи тестирования в системе Moodle, а также отчёта по индивидуальному составлению комплекса общеразвивающих упражнений.

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

### Текущий контроль успеваемости обучающихся

**Сдача отчёта по индивидуальному составлению комплекса общеразвивающих упражнений:**

На этапе текущего контроля успеваемости при оценке индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений применяется следующая шкала оценивания:

#### **Шкала оценивания:**

**«Зачтено»** – выставляется, если отчёт по индивидуальному составлению комплексов общеразвивающих упражнений обучающегося соответствует методическим требованиям, имеет оптимальный объем (не менее 8 упражнений в одном комплексе); построение и использование правил гимнастической терминологии упражнений; последовательность и разнообразие физических упражнений; оформление работы, сроки сдачи.

**«Не зачтено»** – выставляется, если отчёт по индивидуальному составлению комплексов общеразвивающих упражнений обучающегося выполнен не в полном объеме, неудовлетворительное внешнее оформление или не соответствует методическим рекомендациям по их подготовке, содержанию и оформлению.

### Промежуточная аттестация обучающихся

Оценка «зачтено» выставляется, если студент предоставил отчёт по индивидуальному составлению комплексов общеразвивающих упражнений в соответствии с требованиями, а также успешно прошёл тестирование в системе Moodle (более 50% правильных ответов).

#### **Шкала оценивания:**

**«Зачтено»** - выставляется при успешной сдаче отчёта по индивидуальному составлению комплексов общеразвивающих упражнений («зачтено»), а также более 50% правильных ответов при тестировании в системе Moodle («зачтено»).

**«Не зачтено»** - выставляется, если не сданы отчёты по индивидуальному составлению комплексов общеразвивающих упражнений («не зачтено»), менее 50% правильных ответов при тестировании в системе Moodle («не зачтено»).