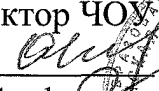




**ОДОБРЕНО**

Решением  
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»  
от «21» февраля 2018г.  
Протокол № 10

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»  
  
О.И. Чиркова  
«21» февраля 2018г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Оздоровительная рекреационная двигательная активность**

**Направление подготовки  
38.03.01 «Экономика»**

**Направленность (профиль) образовательной программы  
«Финансы и кредит»**

для заочной формы обучения

Мурманск  
2018

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная рекреационная двигательная активность» Мурманск: ЧОУ ВО «МАЭУ», 2018.– 38с.

«Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» Вариант №1:  
Рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» для заочной формы обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки и профилю подготовки.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....
  2. Тематическое планирование.....
  3. Содержание дисциплины курса.....
  4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся.....
  5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....
  6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....
  7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....
  8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, необходимой для освоения дисциплины.....
  9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....
- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....

## I ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительная рекреационная двигательная активность» предназначена для реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» является единой для заочной формы обучения и для всех сроков обучения.

### 1 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины, практики, предшествующие изучению данной дисциплины и формирующие аналогичные компетенции	Код компетенции	Объект логической и содержательной взаимосвязи		Код компетенции	Дисциплины, практики, ИА, изучаемые в последующих семестрах и формирующие аналогичные компетенции
		Дисциплина	Код компетенции		
Физическая культура и спорт	ОК-8	«Оздоровительная рекреационная двигательная активность»	ОК-8	ОК-8	
	ОК-9		ОК-9	ОК-9	Безопасность жизнедеятельности, Безопасность производственной деятельности
	ПК-7		ПК-7	ПК-7	Деловые переговоры на иностранном языке в профессиональной деятельности Деловые коммуникации

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

Таблица 1 – Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Вид деятельности и профессиональные задачи	Планируемые результаты	Уровень освоения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства	-	<b>знать:</b> - особенности использования	Пороговый

	<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>средств физической культуры для оптимизации работоспособности;  <b>уметь:</b>  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;  <b>владеть:</b>  - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</p>	
			<p><b>знать:</b>  - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;  <b>уметь:</b>  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;  <b>владеть:</b>  - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</p>	<p>Базовый</p>

			<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</li> </ul>	Продвинутый
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	-	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-</li> </ul>	Пороговый

			технической подготовке.	
			<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</li> </ul>	Базовый
			<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение</li> </ul>	Продвинутый

			установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	
ПК-7	способностью, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет		<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</li> </ul>	Продвинутый
			<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p>	Продвинутый



			- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	
			<b>знать:</b> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; <b>владеть:</b> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	Продвинутый

Изучаемая дисциплина также дает частично знания и умения, которые позволят выпускнику по данному профилю выполнять частично обобщенные трудовые функции:

- ведение процесса выработки, согласования условий медиативного соглашения и завершения процедуры медиации в сфере экономики, изложенные в профессиональном стандарте «Специалист по платежным системам», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2015г. №204н.

## II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**СРОК ОБУЧЕНИЯ:** 4 года 6 месяцев

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** заочная

## 1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего час./зач.ед., форма контроля	Количество семестров
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	<b>16</b>	
Лабораторные работы (ЛР)		
Курсовое проектирование/ курсовая работа		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>304</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации по семестру</b>	<b>зачет</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328/8</b>	

## III СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем		Самостоятельная работа	Всего час.
	Вид учебных занятий	Занятия семинарского типа		
<b><i>I семестр</i></b>				
Тема 1 Баскетбол		4	17	21
Тема 2 Фитнес-йога			19	19
Тема 3 Футбол			20	20
Тема 4 Настольный теннис			20	20
<b>Зачет</b>			2	2
<b><i>Итого за семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>78</b>	<b>82</b>
<b><i>II семестр</i></b>				
Тема 1 Баскетбол			19	19
Тема 2 Фитнес-йога		4	17	21
Тема 3 Футбол			20	20
Тема 4 Настольный теннис			20	20
<b>Зачет</b>			2	2
<b><i>Итого за семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>78</b>	<b>82</b>
<b><i>III семестр</i></b>				
Тема 1 Баскетбол			20	20

Тема 2 Фитнес-йога			20	20
Тема 3 Футбол		4	17	21
Тема 4 Настольный теннис			19	19
<b>Зачет</b>			2	2
<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>78</b>	<b>82</b>
<b>IV семестр</b>				
Тема 1 Баскетбол			20	20
Тема 2 Фитнес-йога			19	19
Тема 3 Футбол			20	20
Тема 4 Настольный теннис		4	17	21
<b>Зачет</b>			2	2
<b>Итого за семестр</b>		<b>4</b>	<b>78</b>	<b>82</b>
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>312</b>	<b>328</b>

### **3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам**

#### **Тема 1 Баскетбол**

##### **Содержание темы.**

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите;
- обучение и совершенствование технике игры в нападении;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры;
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

#### **Тема 2 Фитнес-йога**

##### **Содержание темы.**

- инструктаж по технике безопасности;

– элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями классической хореографии и упражнениями для растяжки мышц, для поддержки тонуса мускулатуры, развивает гибкость и улучшает самочувствие

### **Тема 3 Футбол**

#### **Содержание темы.**

- инструктаж по технике безопасности;
- основные технические приемы;
- обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении;
- совершенствование техники ведения и передачи мяча.

### **Тема 4 Настольный теннис**

#### **Содержание темы.**

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

## **IV ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение семестра. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме тестирования, выполнение практических работ, внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности;

– систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности;

– подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

– выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

### **Перечень проверяемых компетенций**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

#### **4.1. Контрольные задания (упражнения, тесты).**

##### **Для определения физической подготовленности**

###### **Девушки**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

###### **Юноши**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

## 4.2. Контрольные задания (упражнения, тесты)

Для оценки физической подготовленности студентов 1,2,3 курсов

### Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
3. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7

### Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4

### Баскетбол

№	Баскетбол	Оценка в баллах				
		5б	4б	3б	2б	1б
		Юноши				
1.	Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
2	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3	Штрафной бросок	5	4	3	2	1
		Девушки				
1.	Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3.	Штрафной бросок	5	4	3	2	1

### Футбол

№	Футбол	Оценка в баллах				
		5б	4б	3б	2б	1б
		Юноши				
1.	Ведение мяча с прав, с лев ногой	5	4	3	2	1
2	Передача мяча	5	4	3	2	1
3	Штрафной удар по воротам	5	4	3	2	1
		Девушки				
1.	Ведение мяча с прав, с лев ногой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча	5	4	3	2	1
3.	Штрафной удар по воротам	5	4	3	2	1

### **4.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

2. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).

4. Классификация видов лыжного спорта.

5. Классификация гимнастики.

6. Классификация единоборств.

7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

8. Техника бега на короткие дистанции.

9. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.

10. Методика развития выносливости.

11. Методика развития гибкости.

12. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

13. Современные популярные виды спорта.

14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

15. Способы передачи эстафетной палочки.

16. Техника бега по дистанции.

17. Техника выполнения прыжка в длину с места.

18. Техника высокого старта и стартовое ускорение.

19. Техника старта и стартового ускорения.

20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

21. Физическая культура и здоровый образ жизни.

22. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

23. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

24. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

25. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

26. Основы техники бега на короткие дистанции.

27. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

28. Основы техники легкоатлетических прыжков.

29. Основы техники эстафетного бега.

30. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

31. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

32. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

33. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

34. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

35. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

36. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

37. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

38. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.



39. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

40. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

#### **4.5. Тематика рефератов**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

### **I семестр**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Цель и задачи физического воспитания студентов.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
7. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
8. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.
9. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
11. Рекреационная физическая культура.

12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

14. Основные положения методики закаливания.

15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

### **Псеместр**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Цель и задачи физического воспитания студентов.

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

7. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.

8. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.

9. Спорт и политика.

10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

11. Рекреационная физическая культура.

12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

14. Основные положения методики закаливания.

15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

### **III семестр**

1. Средства и методы спортивной тренировки.

2. Закономерности спортивной тренировки :

– направленность к высшим достижениям ;

– единство общей и специальной физической подготовки ;

– непрерывность тренировочного процесса.

3. Закономерности спортивной тренировки :

– постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований ;

– волнообразное изменение тренировочных нагрузок ;

– цикличность тренировочного процесса.

4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5. Современные популярные системы физических упражнений.

6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания : сила.

7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания : быстрота.

8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания : выносливость.

9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания : ловкость и гибкость.

10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

13. Общие основы лечебной физической культуры.

14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

15. ЛФК при заболеваниях суставов.

#### **IV семестр**

1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

4. Цель и задачи производственной физической культуры.

5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.

9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

10. Круговая тренировка в домашних условиях.

11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т. п.

## **ВПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основная литература:

Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

Лечебная физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2015. — 346 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-03810-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916562> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Профессионально-оздоровительная физическая культура студента[Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бишаева. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Самостоятельные занятия студентов высших учебных заведений по дисциплине физическая культура : учебное пособие / Чепиков Е.М., Турлакова Т.Г., Турлаков С.В. -СПб.: СПГУТД СЗИП, 2013. - 206 с.

Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России [Электронный ресурс] : монография / С.С. Косинов. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. —

126 с. — ISBN 978-5-4365-1292-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926181>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Спорт вне политики и в мире политики. Монография [Электронный ресурс] : монография / В.И. Столяров. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 289 с. — ISBN 978-5-4365-1830-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929750> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов[Электронный ресурс] : сборник статей / И.Т. Насретдинов, под ред. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 140 с. — ISBN 978-5-4365-1582-3. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922731>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта[Электронный ресурс] : монография / Н.С. Горяинова. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 133 с. — ISBN 978-5-4365-1417-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925983> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

## **СПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [www.gov.ru](http://www.gov.ru) – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.
2. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.
3. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.
4. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.
5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.

6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru>.
7. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm>.
8. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.htm>.
9. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
10. Сайт факультета педагогического образования [www.fpo.fsf.ru](http://www.fpo.fsf.ru)
11. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>.

## **VII ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система; справочно-правовая система КонсультантПлюс Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

## **VIII ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 309). Комплект учебной мебели на 68 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций по

направлениям (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 301). Комплект учебной мебели на 4 человека; оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 309). Комплект учебной мебели на 68 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 305). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (20 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: электронный УМК; слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация,



Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 211). Комплект учебной мебели на 16 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, лингафонное оборудование, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронно-библиотечная система, Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 212). Комплект учебной мебели на 29 человек;

оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система. Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Помещение для самостоятельной работы (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 203). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (18 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Спортивный зал (183036, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Седова, д. 8, 1 этаж).

Перечень оборудования:

1. Набор для физической культуры – 2 комплекта
  2. Набор мячей – 2 комплекта
  3. Штанга большая – 2 штуки
  4. Штанга малая – 3 штуки
  5. Гантели 2,5 кг – 4 штуки
  6. Гантели 5 кг – 6 штук
  7. Теннисный стол – 2 штуки
  8. Маты гимнастические (поролон - 4, дермантин - 10) – 14 штук
  9. Мост гимнастический – 2 штуки
  10. Скамейки гимнастические – 8 штук
  11. Скакалки – 20 штук
  12. Мяч футбольный – 6 штук
  13. Мяч волейбольный – 15 штук
  14. Мяч баскетбольный – 45 штук
  15. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 штука
  16. Козёл гимнастический – 1 штука
  17. Конь гимнастический – 1 штука
  18. Брусья параллельные – 1 штука
  19. Щиты баскетбольные – 6 штук
  20. Стенка шведская – 12 штук
  21. Перекладины гимнастические (навесные) – 4 штуки
  22. Кольцо баскетбольное – 6 штук
  23. Мячи набивные – 12 штук
  24. Сетка волейбольная – 2 штуки
  25. Сетка для бадминтона –
  26. Бадминтонные ракетки – 12 штук
  27. Воланы – 30 штук
  28. Планка для прыжков – 4 штуки
  29. Канаты гимнастические – 2 штуки
  30. Обручи – 20 штук
- Эстафетные палочки – 12 штук.

# ИХМЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

## 9.1 План практических занятий

**СРОК ОБУЧЕНИЯ:** 4 года 6 месяцев

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** заочная

Наименование темы (раздела) дисциплины	Наименование практических занятий
<i>I семестр</i>	
Тема 1 Баскетбол	Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».
<i>II семестр</i>	
Тема 2 Фитнес-йога	Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан).
<i>III семестр</i>	
Тема 3 Футбол	Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол».
<i>IV семестр</i>	
Тема 4 Настольный теннис	Основы техники и тактики игры. Основные технические приемы игры.

## 9.2 План занятий по лабораторным работам

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

## 9.3 План занятий в интерактивной форме

Не предусмотрены учебным планом.

## 9.4 Описание показателей и критерии оценивания компетенций по текущему контролю

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование темы	Виды текущего контроля успеваемости	Средства оценки по теме: тестирование, контрольная работа, устный ответ, эссе, реферат и т.д.	Критерии оценки в зависимости от уровня освоения компетенции (Пороговый, Базовый, Продвинутый) (в соответствии с техн. картой)

ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-4	практические занятия, самостоятельная работа.	Контрольные задания (упражнения, тесты)	Пороговый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Базовый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Продвинутый
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	1-4	практические занятия, самостоятельная работа.	Контрольные задания (упражнения, тесты)	Пороговый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Базовый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Продвинутый
ПК-7	способностью, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет	1-4	практические занятия, самостоятельная работа.	Контрольные задания (упражнения, тесты)	Пороговый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Базовый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Продвинутый

## 9.5 Типовые задания для текущего контроля

### Для студентов 1 курса

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

### Для студентов 2 курса

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.
2. Нижняя передача мяча – 20 раз.
3. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

### Для студентов 3 и 4 курсов

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – <b>15 раз</b>	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – <b>20 раз</b>
2	Отжимание на параллельных брусьях – <b>15 раз</b>	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – <b>10 раз</b>
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – <b>3 раза</b>	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – <b>35 раз</b>
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – <b>15 раз</b>	Отжимания, в упоре лежа – <b>10 раз</b>
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – <b>20 раз</b>	Прыжки со скакалкой – <b>2 мин</b>

#### 9.6 Особенности организации и содержания учебного процесса по дисциплине

Проведение учебных занятий в форме ролевых игр, тренингов обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 1 – Результаты освоения компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, практики, при изучении которых формируется данная компетенция	Этапы формирования компетенции в рамках данной дисциплины (наименование тем)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	1-4
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы	Физическая культура и спорт, Безопасность	1-4

	защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	жизнедеятельности, Безопасность производственной деятельности	
ПК-7	способностью, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет	Деловые переговоры на иностранном языке в профессиональной деятельности Деловые коммуникации	1-6

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

Таблица 2 – Шкала оценивания

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Уровень освоения компетенции	Показатели оценивания компетенции (перечень необходимых заданий)		Критерии оценивания компетенции
			Теоретические вопросы (№ или от ... до)	Практические задания (№ или от ... до)	Зачет
ОК-8	-знать: основы здорового образа жизни; методы, средства, способы контроля и оценки физического развития.	Пороговый уровень	1-10	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
		Базовый уровень			Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
		Продвинутый уровень			Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
	- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;  -уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;  -уметь: использовать	Пороговый уровень	11-20	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
		Базовый уровень			Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
		Продвинутый уровень			Продвинутый уровень

	физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.				«5» – от 88 до 100 б.
	-владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;	Пороговый уровень	21-30	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
	-владеть: методами самооценки физического развития организма;	Базовый уровень			Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
	-владеть: средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Продвинутый уровень			Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
ОК-9	-знать: основы здорового образа жизни;	Пороговый уровень	31-40	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
	-знать: способы контроля и оценки физического развития;	Базовый уровень			Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
	- знать: построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей.	Продвинутый уровень			Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
	- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;	Пороговый уровень	41-50	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.



	<p>-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>-уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>			<p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>
	<p>-владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;</p> <p>-владеть: методами самооценки физического развития организма;</p> <p>-владеть: средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>	51-60	1-40	<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>
ПК-7	<p>- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>-уметь: использовать физические упражнения для</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>	21-40		<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до</p>

	профилактики профессиональных заболеваний.				100 б.
--	--	--	--	--	--------

### **3 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации (см. показатели оценивания компетенции, таблица 2)**

– Перечень теоретических вопросов по уровням и по результату освоения дисциплины «Знать»:

– Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Уметь»:

– Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Владеть» (*при необходимости*):

#### **3.1. Теоретические вопросы по промежуточной аттестации (зачет)**

##### ***I семестр***

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийские игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
10. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.

##### ***II семестр***

1. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.

2. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
3. Специальная физическая подготовка спортсмена.
4. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
5. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
6. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
7. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
8. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
9. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
11. Профилактические меры, исключаяющие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
12. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
13. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
14. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
15. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

### ***III семестр***

1. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
2. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить);
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой

атлетике;

4. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению;

5. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить);

6. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

7. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?

8. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

9. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

10. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

11. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

12. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

13. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

14. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

15. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

#### *IV семестр*

1. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

2. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

3. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

4. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

5. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

6. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?

7. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере)

8. История Олимпийских игр и их значение.

9. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

10. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

11. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

12. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

13. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

14. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

15. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

**4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровней освоения компетенций у обучающихся в процессе обучения**

В качестве условных уровней сформированности компетентности обучающихся по программам высшего образования выделяются следующие:

1. Допороговый уровень
2. Пороговый уровень
3. Базовый уровень
4. Продвинутый уровень

Общий бюджет оценки уровня сформированности по одной компетенции по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 1 – Соответствие уровней освоения компетенций оценкам освоения

Уровень освоения компетенций	Кол-во баллов	Оценка уровня подготовки	Вербальный аналог
Допороговый уровень	От 0 до 59 баллов	2	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	От 60 до 75 баллов	3	Удовлетворительно
Базовый уровень	От 76 до 85 баллов	4	Хорошо
Продвинутый уровень	От 86 до 100 баллов	5	Отлично

Результаты освоения компетенции при текущем контроле успеваемости определяются по балльно-рейтинговой системе.

Таблица 2 – Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по балльно-рейтинговой системе:

Показатели оценивания компетенции дисциплины (модуля), практики:	Шкала	Примечание
1. Посещение учебных занятий:	100% – 20 б 70% – 15 б Ниже – 0 б	Не учитывается в технологической карте
2. Тестирование 3. Участие в процессе учебного занятия: - доклад - сообщения - эссе - презентация	«5» – 5 б «4» – 4 б «3» – 3 б	
4. Выполнение индивидуальных заданий: - комплексное тестирование - реферат	«5» – 30 б «4» – 20 б «3» – 10 б  «5» – 10 б «4» – 7 б «3» – 5 б	

	«5» – 40 б «4» – 30 б. «3» - 20 б.  30 – б	
5.Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля): - публичная защита реферата - публичная защита проекта  - участие в конкурсах, конференциях по дисциплине - участие в выставках - участие в олимпиадах по дисциплине (модулю)	30 б – «5» 20 б – «4» 10 б – «3»  20 б – «5» 10 – «4» 5б – «4»	

При выставлении итогового балла учитываются результаты освоения каждой компетенции. Итоговый балл рассчитывается как среднее арифметическое значение. Оценка выставляется в соответствии с таблицей 1.

Итоговый текущий контроль успеваемости оценивается по 5-балльной шкале:

**«отлично»** – обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины); 100% заданий, подлежащих текущему контролю, выполнено самостоятельно; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами;

**«хорошо»** – обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% заданий, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

**«удовлетворительно»** – обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок;

сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

**«неудовлетворительно»** – обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; задания не выполнены, или выполнены менее чем на 50% с грубыми ошибками.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по итоговому текущему контролю успеваемости:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не менее 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% задания, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«5» - отлично	Продвинутый уровень	обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; 100% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами.

Обучающийся, получивший от 60 до 75 баллов за семестр по дисциплине, получает оценку «удовлетворительно» или «зачтено», от 76 до 85 баллов получает оценку «хорошо», от 86 до 100 баллов получает оценку



«отлично». При отказе от получения оценки «удовлетворительно», «хорошо» по итогам семестра обучающийся должен проходить промежуточную аттестацию, причем баллы, заработанные в процессе текущего контроля успеваемости в ходе промежуточной аттестации, не учитываются.

Если обучающийся не набрал необходимое количество баллов при текущем контроле успеваемости, то преподаватель на свое усмотрение может начислить бонусные баллы за участие в олимпиадах по данной дисциплине или смежной с ней и в профессиональных конкурсах.

Шкала оценок по промежуточной аттестации по балльно-рейтинговой системе

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Шкала (критерии и показатель оценки)</i>
Зачет	Зачтено { «3» – 70 баллов «4» – 85 баллов «5» – 100 баллов

**«зачтено»** ставится:

– если обучающийся освоил компетенции порогового уровня (см. критерии оценивания экзамена)

**«не зачтено»** выставляется, если обучающийся не смог освоить компетенции порогового уровня.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины (практики), сформированы частично; обучающимся выполнено от 50% до 75% заданий, допущены ошибки в расчетах или аргументации ответов; показал удовлетворительные знания по предмету; знает основные операции, приемы и методы, из которых складывается процесс решения задачи, умеет производить разрозненные операции этого процесса. Обучающийся правильно ответил на все вопросы, но с недостаточно полной аргументацией и не решил в билете практическое задание, или выполнил не менее 50% практических заданий.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины (практики), сформированы полностью

		или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающийся ответил на все вопросы задания, точно дал определения и понятия. Затрудняется подтвердить теоретически положения практическими примерами. Практические задания выполнены по стандартной методике без ошибок в расчетах. Даны недостаточно полные пояснения, сделаны выводы по анализу показателей. Обучающимся выполнено 75% заданий или при выполнении 100% заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал хорошие знания по предмету и владение навыками систематизации материала; ответы полные, обстоятельные, но неподтвержденные примерами.
«5» - отлично	Продвинутый уровень	<p>обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины (практики); все задания выполнены обучающимся полностью и самостоятельно; представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка; терминологический аппарат использован правильно, аргументировано; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; знает основные операции, приемы и методы решения задач; осознанно владеет всей структурой процесса решения задачи.</p> <p>Ответы экзаменуемого на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы полные, обстоятельные, аргументированные. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; практические задания выполнены по стандартной или самостоятельно разработанной методике в полном объеме: без ошибок в расчетах, с подробными пояснениями по ходу решения, сделаны полные аргументированные выводы.</p>

#### **4.1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности студентов**

Зачет для обучающихся не основной медицинской группы (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья) проходит в форме собеседования по теоретическим вопросам.

Зачет для обучающихся основной медицинской группы проходит в форме сдачи нормативов.

### *I семестр*

Характеристика направленности тестов	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>Оценка в баллах</i>					
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

### *II семестр*

Характеристика направленности тестов	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>Оценка в баллах</i>					
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

### *III семестр*

<i>Характеристика направленности тестов</i>	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>Оценка в баллах</i>					
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

4. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.

5. Нижняя передача мяча – 20 раз.

6. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

### *IV семестр*

<i>Характеристика направленности тестов</i>	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>Оценка в баллах</i>					
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

7. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.

8. Нижняя передача мяча – 20 раз.

9. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.