**ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ**
**Кафедра Физического воспитания**

Рег. № ИИ-06.03-ЭР

«30» мая 2017г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор Инженерного института
**Гуськов Ю.А.**
(Ф.И.О)
(подпись)

**ФГОС 2015 г.**
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ,

1из13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

Шифр и наименование дисциплины

**23.03.01 Технология транспортных процессов**

Код и наименование направления подготовки

Профиль: **Организация и безопасность движения**
Основной вид деятельности: **организационно-управленческая**

(профиль и виды деятельности)

Курс 1,2,3,4 Семестр: 2-7

Инженерный институт Очная

очная, заочная, очно-заочная

## Объем дисциплины (модуля)

| Вид занятий | Объем занятий [зачетных ед./часов] | | | Семестр |
|---|---|---|---|---|
| | **очная** | **заочная** | **очно-заочная** | |
| **Общая трудоемкость по учебному плану** | 328 | | | 2-7 |
| В том числе, | | | | |
| ***Контактная работа*** | 150 | | | |
| Лекции | 12 | | | |
| Практические (семинарские) занятия | 138 | | | |
| ***Самостоятельная работа, всего*** | 178 | | | |
| **В том числе:** | | | | |
| Курсовой проект (курсовая работа) | | | | |
| Контрольная работа / реферат | | | | |
| Форма контроля | | | | |
| Экзамен (зачет) | Зачет | | | 2-7 |

Новосибирск 2017

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки: **23.03.01 Технология транспортных процессов** (уровень бакалавриата), утвержденного приказом N 165 Минобрнауки России от 6 марта 2015 г.

**Программу разработал**:

| канд. пед. наук, доцент | | Гладышева Анна Анатольевна |
|---|---|---|
| (должность) | подпись | ФИО |

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

## 1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

– значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

– научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

– гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий, примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе;

– методические принципы спортивной тренировки, биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**владеть:**

– знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;

– навыками повышения физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

## 1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные дисциплины, 1из13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению: 23.03.01 Технология транспортных процессов направлена на формирование следующих компетенций:

– *Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).*

– *Способностью использовать приемы и методы работы с персоналом, методы оценки качества и результативности труда персонала (ПК-30).*

| № п/п | Осваиваемые знания, умения, навыки | Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК) |
|---|---|---|
| **1.** | **Знать:**<br>– значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;<br>– научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;<br>– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;<br>– гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий, примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе;<br>– методические принципы спортивной тренировки, биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. | ОК-8<br>ПК-30 |
| **2.** | **Уметь:**<br>– - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;<br>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх<br>– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,<br>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;<br>соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. | ОК-8<br>ПК-30 |
| **3.** | **Владеть:**<br>– знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;<br>– навыками повышения физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;<br>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических | ОК-8<br>ПК-30 |

| | | |
|---|---|---|
| | способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. | |

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

Дисциплина является элективной. Данная дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплинами: безопасность жизнедеятельности.

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

**Учебная дисциплина включает в себя следующие разделы по формированию компетенций:**

очное

| | Наименование разделов и тем | Количество часов, зачетных единиц | | | | Формируе-мые компетен-ции |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, | Практические занятия, | Самостоятельная работа | Всего по теме | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Семестр № 2-7 | | | | | |
| **1. Теоретический раздел** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 | | | 1 | ОК-8 ПК-30 |
| 1.2 | Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | Психологические особенности занятий физической культурой и спортом | 1 | | | 1 | |
| 1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | | | 1 | |
| 1.5 | Методика самостоятельных занятий по видам спорта | 1 | | | 1 | |
| 1.6 | Производственная физическая культура | 1 | | | 1 | |
| **2. Практический раздел** | | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис | | | | | ОК-8 ПК-30 |
| 2.2 | Подготовительные, подводящие упражнения | | 24 | 28 | 52 | |

| | | |
|---|---|---|
| | способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. | |

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

Дисциплина является элективной. Данная дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплинами: безопасность жизнедеятельности.

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

**Учебная дисциплина включает в себя следующие разделы по формированию компетенций:**

очное

| | Наименование разделов и тем | Количество часов, зачетных единиц | | | | Формируе-мые компетен-ции |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, | Практические занятия, | Самостоятельная работа | Всего по теме | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Семестр № 2-7 | | | | | |
| **1. Теоретический раздел** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | | | 2 | ОК-8 ПК-30 |
| 1.2 | Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни | 2 | | | 2 | |
| 1.3 | Психологические особенности занятий физической культурой и спортом | 2 | | | 2 | |
| 1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | | 2 | |
| 1.5 | Методика самостоятельных занятий по видам спорта | 2 | | | 2 | |
| 1.6 | Производственная физическая культура | 2 | | | 2 | |
| **2. Практический раздел** | | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис | | | | | ОК-8 ПК-30 |
| 2.2 | Подготовительные, подводящие упражнения | | 24 | 28 | 52 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | по технике вида спорта. | | | | | |
| 2.3 | Обучение основным навыкам и техническим приемам. | | 24 | 24 | 48 | |
| 2.4 | Стартовые положения и способы перемещения | | 20 | 26 | 46 | |
| 2.5 | Изучение технико-тактических действий | | 20 | 26 | 46 | |
| 2.6 | Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий) | | 50 | 38 | 88 | |
| 2.7 | Зачет | | | 36 | 36 | |
| | Итого | 12 | 138 | 178 | 328 | |

**Содержание дисциплины**

1. **Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 1.2 Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни**

Понятие об анатомии человека. Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц человека. Физиологические и биохимические аспекты. Биомеханика физических упражнений. Общие требования врачебного контроля над здоровьем.

Понятие о гигиенических требованиях и средствах восстановления. Основы медицинского контроля и самоконтроля. Доврачебная помощь при травмах. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

**Тема 1.3 Психологические особенности занятий физической культурой и спортом**

Психологические основы физического обучения и воспитания и межличностное общение.

Формирование морально-волевых и психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

**Тема 1.4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Требования к организации и самостоятельных занятий. Принципы и методы обучения и воспитания. Последовательность обучения физическим упражнениям, планирование величины и характера нагрузки, методика самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.

Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

**Тема 1.5 Методика самостоятельных занятий по видам спорта**

Новые физкультурно-спортивные виды. Особенности проведения самостоятельных занятий различных видах спорта. Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.

**Тема 1.6 Производственная физическая культура**

Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

**2. Практический раздел**

**Лёгкая атлетика**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег захлестывание голени назад, семенящий бег, подскоки с ноги на ногу, бег с выносом прямой ноги, беговые ускорения.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м), ускорения (6 раз по 50-80 м в ¾ силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые стартовые ускорения на время.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения; повторный бег по виражу с выходом; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег по мягкому, твердому и скользкому грунту; бег под уклон. Развитие чувства темпа и ритма в беге. Техника бега: бег по дистанции; финиширование

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Бег на короткие дистанции (обучение бегу на 100 м). Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение.

Высокий старт и стартовое ускорение.

**2.4. Изучение тактических действий.** Ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Кроссовая подготовка: обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции; развитие общей беговой выносливости; развитие специальной выносливости, гибкости.

Проверка экспресс-тестов: бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; кросс 3000м (юноши), 2000 м (девушки).
Развитие беговой выносливости: юноши – медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег; повторный бег 3х1000м; контрольный бег 3000 м;
девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег; контрольный бег 2000 м.

**Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики и полосой препятствия**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Прыжки в длину с места и тройной с места.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м.

**2.4. Изучение тактических действий.** Прохождение полосы препятствий: рукоход, змейка, переползание по-пластунски и др.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Эстафеты. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

**Оздоровительная гимнастика**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Различные виды аэробики, калланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Различные виды аэробики, калланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Различные виды аэробики, калланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.4. Изучение тактических действий.** Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки.

**Волейбол**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Техника безопасности. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки. Перемещения

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика и техника игры.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

**Пауэрлифтинг/Атлетическая гимнастика**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения с набивными мячами, резиновыми

амортизаторами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости и суставной подвижности.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Техника безопасности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Обучение технике становой тяги. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки и исходные положения. Положение корпуса, верхних и нижних конечностей при выполнении упражнений. Проекция центра тяжести.

**2.4. Изучение тактических действий.** Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности.

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

**Лыжная подготовка**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Классические ходы: одно-, двух- и четырехшажные, безшажный. Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Раздельные, общие, групповые старты и старты для гонки преследования. Общие правила.

**2.4. Изучение тактических действий.** Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции.

**Коньки**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Равновесие. Положение тела, положение ног и рук. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Основные технические элементы. Стойка. Скольжение на одной ноге с толчком другой.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Старт и бег коротким ударным шагом. Передвижение скрестным шагом. Бег переступанием боком.

**2.4. Изучение тактических действий.** Скольжение по дуге (поворот). Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. Поворот «переступанием». Прыжки. Торможение «волокуша». Торможение с поворотом туловища на 90°. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». Бег по прямой спиной вперед переступанием. Поворот переступанием при движении спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком.

**Баскетбол**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Правила и судейство игры. Беговая подготовка. Упражнения с мячом. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Передачи: от груди, из-за головы, двумя руками. Броски в корзину.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Ведение мяча. Бросок в два шага. Ошибки в передвижении.

**2.4. Изучение тактических действий.** Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).**

Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

**Настольный теннис**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Техника безопасности. Правила игры и судейство. Способы хватки ракетки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Техника ударов. Виды подач.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки. Передвижения.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика игры – одиночной и парной.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Индивидуальные технические задания. Двусторонняя игра.

**Футбол**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Средства футбола в обеспечении здоровья. Правила проведения соревнований по футболу. Права и обязанности судей.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Изучение: ведения мяча, передачам, удар по воротам.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Техники передвижений с мячом и без мяча. Закрепление: ведения мяча, виды передач, удары по воротам.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактики позиционной игры в нападении; тактики игры в нападении – быстрый прорыв; тактики персональной игры в защите (каждый с каждым); тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в защите; тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в нападении.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Совершенствование: ведение мяча, передачи, удары по воротам. Учебные игры.

**Дартс**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития точности, меткости, психологической устойчивости, специальной выносливости.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Способы хвата дротика. Техника бросков. Виды подач.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика игры: большой раунд, раунд, 501 и др.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Совершенствование техники бросков. Учебные игры.

**Самбо**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Специальные акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Специальные упражнения борца.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа. Удушающие приемы, болевые приемы

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Основные стойки и перемещения. Захваты.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика ведения схватки с противником: ниже ростом, выше ростом, левшой и др. Тактика противодействия противнику с оружием.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Учебные схватки.

Сдача контрольных нормативов.

**Скандинавская ходьба**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Выбор палок. Разминка, выбор интенсивности тренировки. Укрепляющая, тренировочная, спортивная ходьба.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Положение тела. Техника ходьбы. Техника «кошачьей походки». Применение «елочной» техники. Типичные ошибки. Техника попеременного шага. Техника одновременного шага.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Протяженность дистанции. Раздельный старт.

**2.4. Изучение тактических действий.** Движение по трассе, обгоны, старт, финиш. Завершение обгона.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Ходьба по дистанции.

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 4.1. Список основной литературы

**Евсеев Ю.И.** Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд, исправ. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 444 с. - (Высшее образование). - Прил. : с. 430-440. - ISBN 978-5-222-19464-5.

### 4.2. Список дополнительной литературы

Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. : с. 229-230. - Глос. : с. 227-228. - Прил. : с. 231-239. - ISBN 978-5-406-02935-0.

### 4.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Спорт: экономика, право, управление.
3. Физкультура и спорт.

### 4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица №3 Перечень информационных ресурсов

| № | Наименование | Адрес |
|---|---|---|

| п/п | | |
|---|---|---|
| 1. | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. | http://lib.sportedu.ru/ |
| 2. | Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. | http://www.iglib.ru |
| 3. | Научная электронная библиотека журналов. | http://www.elibrary.ru |
| 4. | Журнал «Теория и практика физической культуры» | http://www. lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ http://www.teoriya.ru/journals/ |
| 5. | Журнал «Физическая культура: воспитание,образовани, тренировка» | http://www. lib.sportedu.rur/Press/FKVOT/ http://www.teoriya.ru/fkvot/ |
| 6. | Российская Спортивная Энциклопедия. | http://www.libsport.ru/ |
| 7. | Электронные учебники по физической культуре | http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html |
| 8. | Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры | http: aerobic. newmail. ru/ http: www. yamama. ru/ fitness/ pilates/ index. Html/ |
| 9. | Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму | http://www.infosport.ru/minsport/ |
| 10. | Сайт ЗАО “Инфоспорт” | http://www.infosport.ru/ |
| 11. | Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт” | http://www.eurosport.com/ |
| 12. | Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму | http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm! |
| 13. | Сайт Олимпийского комитета России | http://www.olympic.ru/ |
| 14. | Правовая страница Национальной информационной сети “Спортивная Россия” | http://www.infosport.ru/main/law.htm |

### 4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работы

1. Применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова – Новосибирск, 2015. – 25с.

2. Гладышева А.А. (Клетнева А.А.), Давыдова С.А. Цикл лекций: Оздоровительная физическая культура. База данных. Свидетельство о регистрации № 2014621257. – 2014.

3. Колесов А.А., Фотина З.В. Развитие физических качеств у студенток I-II курса (методические рекомендации по развитию гибкости у девушек и силовой выносливости у юношей). – Новосибирск, 2016. – 25с.

4. Гладышев А.А., Богатов А.М., Поломошнова О.Н. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Метод. рекомендации. – Новосибирск, 2017. – 25с.

**4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий**

*1. Использование ПК при подготовке разработке лекций.*

*2. Использование мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций.*

Таблица 4. Перечень лицензионного программного обеспечения

| № п/п | Наименование | Кол-во ключей | Тип лицензии или правообладатель |
|---|---|---|---|
| *1.* | *MS Windows XP* | *1* | *Microsoft* |
| *2.* | *MS Office prof (Word, Excel, PowerPoint)* | *1* | *Microsoft* |
| *3.* | *Автоматизированная информационно-библиотечная система* | *Без ограничений* | *Бесплатная* |

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

| № п/п | Тип | Наименование | Примечание |
|---|---|---|---|
| *1.* | *Презентация* | *Виды ОФК. Аквааэробика.* | *15 слайдов* |
| *2.* | *Презентация* | *Виды ОФК. Бодифлекс.* | *8 слайдов* |
| *3.* | *Презентация* | *Виды ОФК. Пилатес.* | *10 слайдов* |
| *4.* | *Презентация* | *Виды ОФК. Шейпинг.* | *26 слайдов* |
| *5.* | *Презентация* | *Виды ОФК. Гимнастика Ниши.* | *8 слайдов* |
| *6.* | *Презентация* | *Виды ОФК. Сухожильные упражнения Александра Засса.* | *12 слайдов* |
| *7.* | *Презентация* | *ЗОЖ. Влияние алкоголя на здоровье человека.* | *18 слайдов* |
| *8.* | *Презентация* | *Комплексные методы оздоровления.* | *13 слайдов* |
| *9.* | *Презентация* | *Обучение и совершенствование самостраховке.* | *30 слайдов* |
| *10.* | *Презентация* | *Игровые единоборства.* | *19 слайдов* |

## 5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

| № аудитории | Тип аудитории | Перечень оборудования |
|---|---|---|
| *НК-А2 лекционная* | *Аудитория для проведения занятий лекционного типа* | *Ноутбук, проектор, экран, видеопроектор, проекционный экран, аудиоусиливающая система, микрофон 2шт, доска маркерная, док.камера* |
| *Спортивный корпус* | *Игровой зал 36х18: волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2* | *Мини-ворота 2 шт; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; перекладины подвесные 2 шт, гимнастические скамейки; гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические обручи, скакалки, шведские стенки 2 шт. Беговая дорожка с резиновым покрытием 100* |

| | | |
|---|---|---|
| | | *м. Тренажерный зал 320х12, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл., станок для пауэрлифтинга 3 шт, гантели (2-24 кг) 60 шт, гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.* |
| *Тир стрелковый* | *тир 50х4,5* | *пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт* |
| *Тренажерный зал* | *Тренажерный зал 20х12* | *Тренажеры, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков–3 комп., станок для пауэрлифтинга–3 шт., гантели (2-24 кг) – 60 шт., гири в наборе, стойки для приседа 4 шт., стойки для жима 6 шт.* |
| *Лыжехранилище* | *Лыжная база* | *Комплекты лыж и лыжных палок (80 пар)* |
| *Хоккейная коробка* | *Хоккейная коробка 60х30* | *Коньки (20 пар).* |
| *Тренажерная площадка* | *Открытая тренажерная площадка* | *Комплект общеразвивающих тренажеров* |

## 6. Используемые интерактивные формы и методы обучения по дисциплине

Таблица 7. Активные и интерактивные формы и методы обучения

| № | Тема | Кол-во часов | Вид учебных занятий | Используемые интерактивные образовательные технологии | Форми-руемые компе-тенции ОК;ПК |
|---|---|---|---|---|---|
| Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис | | | | | |
| 1. | Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Физическая подготовка. | 6 | практическое | метод целостного обучения, комбинированный (повторно-переменный) | ОК-8 ПК-30 |
| 2. | Обучение основным навыкам и техническим приемам. | 8 | практическое | метод целостного обучения, интервальной тренировки | ОК-8 ПК-30 |
| 3. | Стартовые положения и способы перемещения | 6 | практическое | метод целостного обучения, | ОК-8 ПК-30 |
| 4. | Изучение технико-тактических действий | 6 | практическое | метод целостного обучения, комбинированный (повторно-переменный) | ОК-8 ПК-30 |
| 5. | Совершенствование | 6 | практическое | творческие задания, круговой тренировки, | ОК-8 ПК-30 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий) | | | метод игровой, комбинированный (повторно-переменный), соревновательный | |
| | Итого | 32 | | | |

## 7. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Студенты, занимающиеся по в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

**Контрольные тесты** для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

| Тесты | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | |
| 1. Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2.Бег 2000 м (мин) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 4.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 5.Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Мужчины | | | | | |
| 1. Бег 100 м (сек) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Бег 3000 м (мин) | 12,00 | 12,30 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4.Подтягивание на перекладине (раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности. | Удовлетвори-тельно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |
| | **«ЗАЧТЕНО»** | | |

Оценка «**Зачтено»** ставится при получении студентом не менее 2 баллов.
Оценка **«Не зачтено»** ставится при получении студентом менее 2 баллов

## 8. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол № 5 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры, протокол от «02» апреля 2017 г. № 8

Заведующий кафедрой ФВ А.А. Гладышева

Зам. Председателя учебно-методического совета В.Я. Вульферт

**ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ**

**Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДЕН**

Рег. №_ШЦ.05.03-2Р
«30» мая 2017г.

на заседании кафедры
Протокол от «_02_» мая 2017 г. № 8

Заведующий кафедрой
_____ А.А. Гладышева
(подпись)

# ФОНД

# ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ, 1из13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

23.03.01 **Технология транспортных средств**

Профиль: ***Организация и безопасность движения***
Основной вид деятельности: ***Организационно-управленческая***

---

Новосибирск 2017

# Паспорт
## фонда оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины* | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 1 | Теоретический раздел [1] | ОК-8, ПК-30 | – Вопросы для устного опроса<br>- Темы рефератов |
| | Практический раздел [2] | | |
| • | Лёгкая атлетика/Лыжная подготовка | ОК-8, ПК-30 | Тесты, контрольные нормативы |
| • | ОФП (общая физическая подготовка)/дартс | ОК-8, ПК-30 | Тесты, контрольные нормативы |
| • | Коньки/скандинавская ходьба | ОК-8, ПК-30 | Тесты, контрольные нормативы |
| • | Спортивные игры: волейбол/ футбол/ баскетбол | ОК-8, ПК-30 | Тесты, контрольные нормативы |
| • | Самбо/настольный теннис | ОК-8, ПК-30 | Тесты, контрольные нормативы |
| • | Оздоровительная гимнастика/ пауэрлифтинг / атлетическая гимнастика | ОК-8, ПК-30 | Тесты, контрольные нормативы |

1 для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и студентов, имеющих пропуски более 50%

2 для студентов основного и спортивного отделения

## *МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ*

| Критерии оценки | Уровень сформированности компетенций |
|---|---|
| **Оценка по пятибалльной системе** | |
| «*Отлично*» | «*Высокий уровень*» |
| «*Хорошо*» | «*Повышенный уровень*» |
| «*Удовлетворительно*» | «*Пороговый уровень*» |
| «*Неудовлетворительно*» | «*Не достаточный*» |
| **Оценка по системе «зачет – незачет»** | |
| | |
| «*Зачтено*» | «*Достаточный*» |
| «*Не зачтено*» | «*Не достаточный*» |

**Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2015, введено приказом от 28.09.2011 №371-О, утверждено ректором 12.10.2015 г. (http://nsau.edu.ru/file/403: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2015, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (http://nsau.edu.ru/file/104821: режим доступа свободный).

# ВВЕДЕНИЕ

Разработанный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (КИМ), предназначенных для измерения уровня достижения студентом необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных средств. В ФОС входят оценочные средства текущего контроля успеваемости и оценочные средства промежуточной аттестации студентов, соответствующие требованиям рабочей программы реализуемой учебной дисциплины на каждом этапе обучения.

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Текущая аттестация

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт: элективные дисциплины» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Итоговая аттестация

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по трем раздела учебной деятельности.

**ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ**[1]. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно.

**ВТОРОЙ РАЗДЕЛ**[2]. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

**Текущий контроль**. Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период)

| Характеристика направленности тестов | Пол | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность<br>2. бег 100 м (сек) | муж.<br>жен. | 13,2<br>15,7 | 13,6<br>16,0 | 14,0<br>17,0 | 14,3<br>17,9 | 14,6<br>18,7 |
| 3. Тест на силовую подготовленность:<br>подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз | муж.<br>жен | 15<br>60 | 12<br>50 | 9<br>40 | 7<br>30 | 5<br>20 |
| 4. Тест на общую | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| выносливость: | | | | | | |
| бег 3000 м (мин) | муж. | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| бег 2000 м (мин) | жен | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

**Контрольные тесты** для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

| Тесты | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | |
| 1. Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2.Бег 2000 м (мин) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 4.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 5.Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Мужчины | | | | | |
| 1. Бег 100 м (сек) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Бег 3000 м (мин) | 12,00 | 12,30 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4.Подтягивание на перекладине (раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### 2.1. Критерии оценки

*Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях* является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

**1. Оценка по теоретическому разделу** (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, выполнения тестовых заданий, контрольно-реферативных работ.

**Вопросы для подготовки к зачету по теоретическому разделу**

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

3. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

4. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

5. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

7. Средства физической культуры и спорта.

8. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

9. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

29. Гигиенические основы закаливания.

30. Личная гигиена студента и ее составляющие.

31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

34. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

35. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

36. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

37. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

38. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

39. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

40. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

41. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

42. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**2. Оценка по практическому разделу** (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности. | Удовлетвори-тельно | Хорошо | Отлично |
|---|---|---|---|
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |
| | **«ЗАЧТЕНО»** | | |

Оценка «**Зачтено»** ставится при получении студентом не менее 2 баллов.
Оценка **«Не зачтено»** ставится при получении студентом менее 2 баллов

### *Оценочные средства промежуточной аттестации для студентов специального отделения*

*Критерием успешности освоения материала в специальном отделении* является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «зачтено» тестов общей физической подготовки для специальных групп или выполнения заданий по теоретическому разделу для студентов, освобожденных от практических занятий.

1. Теоретический раздел для студентов, освобожденных от практических занятий.

**Оценка по теоретическому разделу** (для студентов специального отделения) определяется на основании выполнения реферативных работ (электронных презентаций).

### Примерная тематика рефератов (презентаций) для студентов специального медицинского отделения

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Диагноз и характеристика особенностей занятий физической культурой при заболевании студента:
   - ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
   - ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

- ЛФК при заболеваниях нервной системы.
- ЛФК при черепно-мозговой травме.
- ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
- ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
- ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- ЛФК после перенесенных травм.
- ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
- ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
- ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
- ЛФК при нарушениях осанки.
- ЛФК в разные триместры беременности.

3. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
4. Основы методики самомассажа.
5. Нетрадиционные оздоровительные методики.
6. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики
7. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
11. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
12. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
13. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.
14. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
15. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.
16. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
17. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.
18. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
19. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.
20. Развитие физических качеств в онтогенезе.
21. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

25. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

26. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Расход энергии при различных видах двигательной активности.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт Times New Roman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

***Критерии оценки реферата***

| Оценка | Зачет | Требования |
|---|---|---|
| 5 | зачтено | Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению. |
| 4 | | Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении. |
| 3 | доработка | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления. |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |

***Краткие методические указания по составлению электронной презентации***

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура реферата:

– титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);

– цель, задачи;

– значение и актуальность проблемы;

– сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;

– заключение: краткие выводы по теме;

– рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-материалов, с указанием даты скачивания и автора материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

***Критерии оценки презентации***

| Оценка | Зачет | Требования |
|---|---|---|
| 5 | зачтено | Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению. |
| 4 | | Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении. |
| 3 | доработка | Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании. |
| 2 | | Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |

## 2. Контрольно-зачетные тесты для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов специального отделения

| № п/п | Содержание | Форма оценки | Сроки |
|---|---|---|---|
| **Контрольно-зачетные тесты и требования** | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки) | Балл | в соответствие с рабочей программой |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) | Балл | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | Балл | |
| 4. | Подтягивание на перекладине (юноши) | Балл | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость). | Балл | |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки) | Зачет | |
| 7. | Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки) | Зачёт | |
| 8. | Приседания из и.п. стоя руки вдоль туловища в положение присед, руки вперед | Зачёт | |
| 9. | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики | Зачёт | |
| 10. | Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики | Зачёт | |
| 11. | Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся | Зачёт | |
| 12. | Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии | Зачёт | |

Составитель _____ (подпись) Т.А.Гладышева

«12» октября 2017 г.