

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.02 Психолого-педагогическое образо-
вание

Форма контроля в семестре
Зачет 2,3,4,5,6

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
328 / 0

Программу составил:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Психология образования,

утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа утверждена: на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта, протокол от «16» апреля 2019 г. № 5

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса: «Физическая культура». Дополнительные знания в разделах «Физиология физического воспитания и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта»

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности:

Безопасность жизнедеятельности;

Учебная практика: ознакомительная;

Производственная практика: проектно-технологическая;

Производственная практика: научно-исследовательская.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7. способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
УК - 7.1. Знает виды физиче-	Знает: научно-практические основы физической культуры

ских упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	и здорового образа жизни. Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
УК - 7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК - 7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Семестр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Прак. т.	Лаб.	КС Р	Сам. работа	Эк-замен
Психология образования	1	44	0	8	0	2	34	0
	2	64	0	34	0	2	28	0
	3	44	0	22	0	2	20	0
	4	66	0	34	0	2	30	0
	5	44	0	22	0	2	20	0

	6	66	0	32	0	2	32	0
Итого		328	0	152	0	12	164	0

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лек ц.	Прак т.	КСР Сам. работа
Семестр 1					
1. Основы реализации процесса спортивной подготовки					
1.1.	Основы реализации процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта	Современные технологии спортивной подготовки и здоровьесбережения в избранном виде спорта. Современные виды, средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта. Принципы построения спортивной подготовки в избранном виде спорта. Общеразвивающие и прикладные упражнения в избранном виде спорта. Основа техники в избранном виде спорта.	0	8	36
Семестр 2					
2. Основы контроля и самоконтроля за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью					
2.1	Основы контроля и самоконтроля за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью в избранном виде спорта	Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов в избранном виде спорта. Уровни физического развития. Функциональная и физическая подготовленность. Контроль и самоконтроль за физическим развитием. Оценка функциональной и физической подготовленности спортсменов.	0	34	30
Семестр3					
3. Основы повышения уровня физической подготовленности на занятиях по гимнастике					
3.1	Основы повышения уровня физической подготовленности на занятиях в избранном виде спорта	Основные правила развития физических способностей. Методы определения адекватной нагрузки. Методика развития силы, гибкости и координации. Методика учебно-тренировочных занятий по ОФП и в избранном виде.	0	22	22
Семестр 4					
4. Планирование учебно-тренировочного процесса					
4.1.	4.1. Планирова-	Планирование учебно-тренировочного	0	18	16

	ние учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта	процесса в избранном виде спорта			
<i>4.2. Основные педагогические модели физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья в спорте</i>					
4.2.	4.2 Основные педагогические модели физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья в спорте	Проблемы физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья в спорте. Педагогические модели физического развития и воспитания духовно-нравственного здоровья у спортсменов. Основные формы и методы диагностики проблем воспитания духовно-нравственного развития личности, способы их решения для различных возрастных групп. Пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике.	0	16	16
Семестр 5					
<i>5. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта</i>					
5.1.	5.1 Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях в избранном виде спорта. Судейство и оформление документации. Подготовка и проведение соревнований в избранном виде спорта.	0	12	12
<i>5.2 Современные теории и технологии подготовки спортсменов с учетом индивидуальных различий</i>					
5.2.	5.2. Современные теории и технологии подготовки спортсменов с учетом индивидуальных различий	Приоритетные направления подготовки с учетом индивидуальных различий. Средства и методы, реализуемые в спортивной практике с опорой на индивидуальные особенности.	0	10	10
Семестр 6					
<i>6. Основы построения учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности</i>					
6.1.	6.1. Основы построения учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности	Построение учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности. Способы решения нестандартных проблем в процессе построения учебно-тренировочной программы. Реализация учебно-тренировочной программы.	0	32	34
	Итого	328	0	152	176

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

8.1. Контрольные вопросы и задания: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Физкультура - сайт учителей физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fizcultura.ucoz.ru/>

Я иду на урок физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://firstedu.ru/zhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole/>

Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.su/>

SPORTWIKI – спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportwiki.to>

StudFiles файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/>

StudBooks/net – студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net/>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Стадион.
4. Спортивный зал.
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Учебные наглядные пособия.
8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

«Спортивная подготовка» является дисциплиной, ориентированной на изучение особенностей спортивной подготовки. Цель дисциплины «Спортивная подготовка» ориентирует на следующие виды профессиональной деятельности: учебно-тренировочную, социально-педагогическую, организационно-управленческую.

Учебная работа по дисциплине «Спортивная подготовка» проводится в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Важной обязанностью преподавателя физической культуры является проверка практических навыков обучаемых. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика. Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь студента и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов.

Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе, для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.
- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;
- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;
- дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя.

Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной

формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.

Приложение 2

Список литературы

Код: 44.03.02

Направление: Психолого-педагогическое образование: Психология образования

Программа: ПО44.03.02-2019.plx

Дисциплина: Спортивная подготовка

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с.	9999
Дополнительная	Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.	9999
Дополнительная	Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В. Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.	9999

Согласовано:

Преподаватель О.А. Чередкин (подпись, И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой Р.И. Каркин (подпись, И.О. Фамилия)

Отдел книгообеспеченности НГБ АлтГПУ Л.А. Дигурко (подпись, И.О. Фамилия)



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код, направление подготовки (специальности):
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль (направленность):
Психология образования

Форма контроля в семестре
зачет 2,3,4,5,6

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Разработчик: Нефедкин О.А., старший преподаватель

Утвержден на заседании кафедры физического воспитания
Протокол заседания от «16» апреля 2019 г. № 5
Заведующий кафедрой: Золотухина И.А., к.п.н., доцент

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ

Индикаторы сформированности компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Вопросы к зачету Тестовые задания
	Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Вопросы для самоконтроля
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной	Контрольная работа
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Вопросы к зачету Тестовые задания
	Уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Контрольная работа
	Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Вопросы к зачету Тестовые задания
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Тестовые задания
	Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Вопросы для самоконтроля
	Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности	Вопросы к зачету Тестовые задания

-+

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
Семестр 1-2			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы для самоконтроля Устный опрос Вопросы к практическим занятиям Контрольные нормативы	40
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Тестовые задания	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Тестовые задания	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	30
Всего			100
Семестр 3			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы для самоконтроля Устный опрос Вопросы к практическим занятиям	40
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Контрольные нормативы	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	30
Всего			100
Семестр 4			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы для самоконтроля Устный опрос Вопросы к практическим занятиям	40
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Контрольные нормативы	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	30
Всего			100
Семестр 5			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы для самоконтроля Устный опрос Вопросы к практическим занятиям	40
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Контрольные нормативы	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Самостоятельная работа	Реферат	10

ИУК - 7.3.			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	30
Всего			100
Семестр 6			
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2.	Практическое занятие	Вопросы для самоконтроля Устный опрос Вопросы к практическим занятиям	40
ИУК - 7.1 ИУК - 7.3.	Контрольная работа	Контрольные нормативы	20
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Самостоятельная работа	Реферат	10
ИУК - 7.1. ИУК - 7.2. ИУК - 7.3.	Зачет	Вопросы к зачету	30
Всего			100

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СЕМЕСТР 1-2

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий: Не предусмотрено

3.2. Тестовые задания

Тестовые задания:

1. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;

- б) «О спорт! Ты – мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!».
6. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:
- а) Армреслинг
 - б) Биатлон
 - в) Бобслей
 - г) Лыжное двоеборье
8. Способ плавания:
- а) Бодибилдинг
 - б) Гольф
 - в) Баттерфляй
 - г) Боулинг
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая тренировка
 - г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:
- а) Золотая медаль
 - б) Лавровый венок
 - в) Кубок
 - г) Знак почетного легионера
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз;
 - в) гипervитаминоз;
 - г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;

- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- 10 в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы. 21.

Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе: 11

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
 - б) игра ногами;
 - в) игра под кольцом;
 - г) броски в кольцо.
28. Пионербол – подводящая игра:
- а) к баскетболу;
 - б) к волейболу;
 - в) к настольному теннису;
 - г) к футболу.
29. Длина дистанции марафонского бега:
- а) 30км 192м
 - б) 35км 195м
 - в) 40км 192м
 - г) 42км 195м
30. Останов

3.3. Примерные задания контрольных работ: **Контрольная работа не предусмотрена**

3.4. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.
5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
7. Как действуют физические упражнения на организм человека.
8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
10. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

3.5. Примеры Кейс-стади: **Не предусмотрено**

3.6 Вопросы для устного опроса:

1. Что такое спортивная подготовка?
2. Что является целью спортивной подготовки?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?

3.3 Темы рефератов:

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

3.7 Контрольные нормативы по видам спорта:

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Зачетные нормативы			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-6 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-6 семестр
Контрольные требования			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	1-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр

6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр

2.3.			
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
15.	Плавание 12мин	зачет	1-6 семестр
16.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
17.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
18.	Рывок гири	зачет	1 семестр
19.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
20.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
22.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	1-6 семестр
23.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
24.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
25.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
26.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

Примечания: 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой). 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания. 3. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

3.8. Вопросы к зачету:

1. Возникновение и основные этапы развития избранного вида спорта.
2. Современное состояние избранного вида спорта.

3. Физическая культура личности. Ценности спорта в целом.
4. Социально-биологические основы избранного вида спорта.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
- 9.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

СЕМЕСТР 3

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий: Не предусмотрено:

3.3 Темы рефератов:

1. Характеристика и воспитание физических качеств.
2. Методика формирования силы.
3. Методика формирования ловкости.
4. Развитие координационных способностей.
5. Методика формирования выносливости.
6. Методика формирования скоростных качеств.
7. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
8. Двигательная активность и физическое развитие человека.
9. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
11. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности

3.5. Примеры Кейс-стади: Не предусмотрено

3.6. Вопросы для устного опроса:

1. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Что такое здоровье.
6. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу.
7. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека.

8. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
10. Какова норма ночного сна.
11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства используются лечебной физической культурой.
14. Классификация и характеристика физических упражнений.
15. Укажите важный принцип закаливания организма.
16. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете.
17. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.
18. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

3.7. Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	18.0	17.0	16.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 1000 (м)	5.30	5.00	4.30
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	3	4	5
7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	4	5	7
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	2	3	4
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	2	3	4
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.)	11.30	10.30	9.30

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	15.0	14.5	14.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 2000 (м)	9.30	9.00	8.00
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	1.10
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10

6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	6	8	10
7.	Волейбол. Подача мяча из 10 попыток (кол-во)	5	6	8
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	3	4	5
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4	5
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	19.00	18.30	18.00

3.8. Вопросы к зачету

- 1.Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
- 2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 3.Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
5. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
6. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
7. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
8. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
9. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
10. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
11. Что является основным средством физического воспитания?
12. Что такое физическое упражнение?

СЕМЕСТР 4

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий: Не предусмотрено:

3.5. Примеры Кейс-стади: Не предусмотрено

3.6. Вопросы для устного опроса:

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Волонтерское движение студентов.
12. История комплекса ГТО.

13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
16. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
17. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
18. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3.7. Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	18.0	17.0	16.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 1000 (м)	5.30	5.00	4.30
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	3	4	5
7.	Волейбол. Подача мяча из 10 попыток (кол-во)	4	5	7
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	2	3	4
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	2	3	4
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.)	11.30	10.30	9.30

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	15.0	14.5	14.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 2000 (м)	9.30	9.00	8.00
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	1.10
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	6	8	10

7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	5	6	8
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	3	4	5
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4	5
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	19.00	18.30	18.00

3.8. Вопросы к зачету

1. Спортивная подготовка как социальный феномен общества, как часть общечеловеческой культуры. Виды спорта.
2. Особенности избранного вида спорта.
3. Спортивная подготовка как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Спортивная подготовка студента. Организация спортивной подготовки в вузе.
5. Определение потребностей в спортивной подготовке современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к спортивной подготовке.
7. Спортивная подготовка как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической спортивной подготовки.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления во время спортивной подготовки.
20. Физиологическое состояние организма во время занятий спортивной подготовки.

СЕМЕСТР 5

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий: Не предусмотрено:

3.5. Примеры Кейс-стади: Не предусмотрено

3.6. Вопросы для устного опроса:

1. Что такое спортивная подготовка?
2. В чем суть спортивной подготовки?
3. Что включает в себя спортивная подготовка?
4. Что понимают под быстротой человека?
5. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
6. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
7. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
8. Что понимают под гибкостью человека?
9. Зависит ли гибкость от возраста человека?
10. От чего зависит активная гибкость?
11. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
12. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?

13. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
14. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
15. Что понимают под выносливостью человека?
16. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
17. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
18. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
19. Что такое производственная гимнастика?
20. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
21. Что такое спортивная подготовка?
22. Какова цель спортивной подготовки?
23. Какие задачи у спортивной подготовки?
24. Организация и формы спортивной подготовки в вузе.
25. Виды спорта.
26. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при выборе вида спорта?
27. Основные правила избранного вида спорта?
28. История возникновения избранного вида спорта?
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Возрастные особенности в избранном виде спорта.
53. Формирование самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

3.7. Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	18.0	17.0	16.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 1000 (м)	5.30	5.00	4.30
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	3	4	5
7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	4	5	7
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	2	3	4
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	2	3	4
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.)	11.30	10.30	9.30

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	15.0	14.5	14.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 2000 (м)	9.30	9.00	8.00
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	1.10
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	6	8	10
7.	Волейбол. Подача мяча из 10 попыток (кол-во)	5	6	8
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	3	4	5
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4	5
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	19.00	18.30	18.00

3.8. Вопросы к зачету

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Волонтерское движение студентов.
12. История комплекса ГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
16. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
17. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
18. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

СЕМЕСТР 6

3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

Не предусмотрено:

3.5. Примеры Кейс-стади:

Не предусмотрено

3.6. Вопросы для устного опроса

1. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
2. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
3. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
4. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
5. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
6. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
7. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
8. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
9. Что является основным средством физической подготовки?
10. Что такое спорт?
12. Особенности избранного вида спорт?
13. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
14. Что понимают под техникой двигательного действия?
15. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
16. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

3.7. Контрольные нормативы по видам спорта

Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	18.0	17.0	16.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 1000 (м)	5.30	5.00	4.30
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	3	4	5
7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	4	5	7
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	2	3	4

9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	2	3	4
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км (мин., сек.)	11.30	10.30	9.30

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Бег на 100 (м)	15.0	14.5	14.0
2.	Легкая атлетика. Бег на 2000 (м)	9.30	9.00	8.00
3.	Плавание. Кроль на спине – дист. 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	1.10
4.	Плавание. Кроль на груди – дист. 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50
5.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
6.	Волейбол. Передача снизу через сетку (кол-во)	6	8	10
7.	Волейбол. Поддача мяча из 10 попыток (кол-во)	5	6	8
8.	Баскетбол. Бросок мяча с 2х шагов 5попыток (кол-во)	3	4	5
9.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4	5
10.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	19.00	18.30	18.00

3.8. Вопросы к зачету

- Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
- Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях спортом.
- Врачебный контроль, его содержание и задачи.
- Спортивный контроль. Его виды, содержание и задачи.
- Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
- Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- Определение нагрузки при занятиях спортом по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
- Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
- Коррекция содержания и методики занятий избранным видом спорта по результатам контроля.
- Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
- Спортивная подготовка студентов. Основные критерии.
- Оценка и анализ результатов тестирования по спортивной подготовке за период обучения в вузе.
- Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
- Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду спорта.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ИУК – 7.1

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый Уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.1 «Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности»	Не сформировано	Знает: Основы физической культуры Умеет: Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития. Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной

ИУК – 7.2

Перечень компетенций	Оценка / уровень			
	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»	Не сформировано	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИУК – 7.3

Перечень компетенций	Оценка / уровень
----------------------	------------------

тенций	Неудовл (0-49 балл.)	Удовл (50-69 балл.) Пороговый уро- вень	Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень	Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
ИУК-7.3 «Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике»	Не сформиро- вано	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

