

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии со следующей документацией:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 – Информационные системы и технологии, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 926 от 19 сентября 2017 г. зарегистрированный в Минюсте 12 октября 2017 года, рег. номер 48535 (далее – ФГОС ВО);

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Учебным планом (очной, заочной форм обучения) по направлению подготовки 09.03.02«Информационные системы и технологии».

Рабочая программа дисциплины включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (п. 8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины).

Автор Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель кафедры социально- гуманитарных дисциплин

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры социально- гуманитарных дисциплин (протокол № 8 от 16.03.2024).

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

1.1. Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

– дать будущим специалистам теоретические основы и практические рекомендации по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению).

Задачами освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

- научиться адекватно оценивать состояние здоровья и самочувствие, выбирать здоровьесберегающие технологии;

- научиться поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях;

- научиться в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.

1.2. Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу, могут осуществлять профессиональную деятельность:

06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (в сфере исследования, разработки, внедрения и сопровождения информационных технологий и систем).

1.3. К основным задачам изучения дисциплины относится подготовка обучающихся к выполнению трудовых функций в соответствии с профессиональными стандартами:

Наименование профессиональных стандартов (ПС)	Код, наименование и уровень квалификации ОТФ, на которые ориентирована дисциплина	Код и наименование трудовых функций, на которые ориентирована дисциплина
06.025 Профессиональный стандарт «Специалист по дизайну графических пользовательских интерфейсов», утв. приказом Министерством труда и социальной	D Эвристическая оценка графического пользовательского интерфейса	D/01.6 Формальная оценка графического пользовательского интерфейса D/02.6 Анализ данных о действиях пользователей при работе с интерфейсом

Наименование профессиональных стандартов (ПС)	Код, наименование и уровень квалификации ОТФ, на которые ориентирована дисциплина	Код и наименование трудовых функций, на которые ориентирована дисциплина
защиты РФ 29 сентября 2020 № 671н		
06.015 Профессиональный стандарт «Специалист по информационным системам», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 декабря 2014 г., регистрационный № 35361) (с изменениями на 12.12.2016, регистрационный номер 153)	С Выполнение работ и управление работами по созданию (модификации) и сопровождению ИС, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-процессы	С/16.6 Проектирование и дизайн ИС С/14.6 Разработка архитектуры ИС С/15.6 Разработка прототипов ИС С/16.6 Проектирование и дизайн ИС С/18.6 Организационное и технологическое обеспечение кодирования на языках программирования

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения	<i>на уровне знаний:</i> Умеет адекватно оценивать состояние

здоровьесбережение)	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	здоровья и самочувствие, выбирать здоровьесберегающие технологии <i>на уровне умений:</i> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях <i>на уровне навыков:</i> Умеет в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности
		УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>на уровне знаний:</i> Знать иметь системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации; <i>на уровне умений:</i> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях <i>на уровне навыков:</i> Владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	профессиональной деятельности.
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><i>на уровне знаний:</i> Знать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p> <p><i>на уровне умений:</i> Умеет в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности</p> <p><i>на уровне навыков:</i> Владеть навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем, навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания и методами самообучения и самоконтроля</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.ЭД(М) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках элективной части Блока 1 «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина преподается обучающимся по очной форме обучения – во 2 - 7м семестрах.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является завершающим этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт.

Формой промежуточной аттестации знаний обучаемых по очной форме обучения является зачет во 2 - 7м семестрах.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетные единицы (328 академических часов), в том числе

очная форма обучения:

Семестр	2	3	4	5	6	7
лекции	-	-	-	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
семинары и практические занятия	72	48	54	32	36	16
контроль: контактная работа	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
контроль: самостоятельная работа	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	9,8
расчетно-графические работы, курсовые работы (проекты): контактная работа	-	-	-	-	-	-
расчетно-графические работы, курсовые работы (проекты): самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-
консультации	0	0	0	0	0	0
<i>Контактная работа</i>	<i>72,2</i>	<i>48,2</i>	<i>54,2</i>	<i>32,2</i>	<i>36,2</i>	<i>16,2</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>11,8</i>	<i>11,8</i>	<i>11,8</i>	<i>11,8</i>	<i>11,8</i>	<i>9,8</i>

Вид промежуточной аттестации (форма контроля): зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Очная форма обучения

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	контактная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
Легкая атлетика	-	-	18	3,2	УК-7
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	18	3,2	УК-7
Гимнастика	-	-	18	3,2	УК-7
Лыжный спорт	-	-	18	2,2	УК-7
Итого за II семестр	-	-	72	11,8	
Легкая атлетика	-	-	12	3,2	УК-7
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	12	3,2	УК-7
Гимнастика	-	-	12	3,2	УК-7
Лыжный спорт	-	-	12	2,2	УК-7

Итого за III семестр	-	-	48	11,8	
Легкая атлетика	-	-	14	3,2	УК-7
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	14	3,2	УК-7
Гимнастика	-	-	14	3,2	УК-7
Лыжный спорт	-	-	12	2,2	УК-7
Итого за IV семестр	-	-	54	11,8	
Легкая атлетика	-	-	8	3,2	УК-7
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	8	3,2	УК-7
Гимнастика	-	-	8	3,2	УК-7
Лыжный спорт	-	-	8	2,2	УК-7
Итого за V семестр	-	-	32	11,8	
Легкая атлетика	-	-	10	3,2	УК-7
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	10	3,2	УК-7
Гимнастика	-	-	10	3,2	УК-7
Лыжный спорт	-	-	6	2,2	УК-7
Итого за VI семестр	-	-	36	11,8	
Легкая атлетика	-	-	4	2,7	УК-7
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	4	2,7	УК-7
Гимнастика	-	-	4	2,2	УК-7
Лыжный спорт	-	-	4	2,2	УК-7
Итого за VII семестр	-	-	16	9,8	
Консультации	0			-	
Контроль (зачет)	1,2			-	
ИТОГО				68,8	

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Методика преподавания дисциплины и реализация компетентного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих форм проведения групповых, индивидуальных, аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

- Разноуровневые задачи и задания (РЗЗ) и др.

Разноуровневые задачи и задания различают:

а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;

б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно - следственных связей;

в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

6. Практическая подготовка

Практическая подготовка реализуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью. Объем занятий в форме практической подготовки составляет 258 час. (по очной форме обучения).

Очная форма обучения

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Код индикатора достижений компетенции
Практическое задание 1	Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.	16	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 2	Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.	18	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание	Прыжки в длину с места: техника разгона,	16	Разноуровневые	УК-7

3	отталкивания, техника полета и приземления.		задачи и задания	
Практическое задание 4	Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	16	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 5	Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи; нападающие удары.	22	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 6	Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	22	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 7	Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	22	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 8	Строевые и общеразвивающие упражнения.	22	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 9	Акробатические упражнения.	22	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 10	Упражнения на низкой и высокой перекладине.	22	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 11	Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного безшажного, одношажного, двухшажного ходов	10	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 12	Техника свободного хода	10	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 13	Специальные упражнения лыжника – многократное выполнение положения	10	Разноуровневые задачи и задания	УК-7

	стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу – скользящий шаг под углом без палок; скользящий шаг на равнине без палок и с использованием палок			
Практическое задание 14	Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке	10	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 15	Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом». Техника торможения: «плугом», упором	10	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 16	Техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно	10	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
		258		

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 68,8 часов по очной форме обучения. Самостоятельная работа реализуется в рамках программы освоения дисциплины в следующих формах:

- проработка тематики самостоятельной работы;
- написание реферата;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к сдаче зачета.

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
----------	--------------------------------------

1.	Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (Тестовые задания, практические ситуативные задачи, тематика рефератов)
2.	Задания для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (Вопросы к зачету)

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

8.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Спортивные игры Тема 3. Гимнастика Тема 4. Лыжный спорт	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения	Реферат, тестовые задания

			полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	--	--	---	--

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе итоговой аттестации.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной, в ходе изучения которой у студентов продолжается работа по формированию компетенции УК-7.

Завершается работа по формированию у студентов указанной компетенций в ходе прохождения учебной практики: ознакомительной практики, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

Итоговая оценка сформированности компетенции УК-7 определяется в период выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

В процессе изучения дисциплины, компетенции также формируются поэтапно.

Основными этапами формирования УК-7 при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

8.2. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

8.2.1. Контрольные вопросы по темам (разделам) для опроса на занятиях

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрены.

8.2.2. Темы для докладов

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрены.

8.2.3. Оценочные средства остаточных знаний (тест)

Тест

1. Определенная последовательность дыхательных упражнений - это

- дыхательная гимнастика
- фитнес;
- атлетика;

2. Отжимание со шпагатом - это

- венсон
- панкейк;
- геликоптер;

3. Определяющим в шейпинг- тестировании является степень развития костей верхних и нижних конечностей. Шейпинг-классификация имеет в своей основе

- 8 типов;
- 5 типов;
- 9 типов

4. Проба Ромберга является показателем деятельности

- вестибулярного аппарата
- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;

5. Один из принципов дыхательной гимнастики

- затрудненный вдох и выдох;
- задержка дыхания
- напряжение дыхательных мышц;

6. Выход за пределы растяжки путем динамических резких движений - это

- статический;
- баллистический
- изометрический;

7. Оценка физического состояния человека- это

- оценка морфологических и физических показателей
- оценка физической подготовленности;
- оценка функций кровоснабжения;

8. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием

- индекса Кердо
- пробы Генчи;
- пробы Мартине;

9. Термин "аэробика" был предложен

- П. Отле;
- К. Купером
- М. Браун;

10. Термин "аэробика" был предложен в 1960г

- Бельгийцем П. Отле;
- Германцем В. Штраузером;
- Американцем К.Купером

11. Цель калланетики

- заставить работать глубоко расположенные мышцы
- заставить работать поверхностные мышцы;
- заставить работать мышцы ног;

12. Одним из основных видов дыхательной гимнастики для похудения является

- лорин;
- пранаяма
- цигун;

13. Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения

- физической работоспособности
- психоэмоционального состояния;
- темпов биологического старения организма

14. Заминка и заключительная часть занятия аэробикой имеют направленность

- подготовительную;
- восстановительную
- ориентировочную;

15. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по Бутейко является

- умственная отсталость
- хронический бронхит;
- гипотония;

16. Программа занятий шейпингом была разработана

- И.В. Прохорцевым
- А.А. Егоровым;

-И.И Селивановым;

17. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется

-проба Мартине;

-тест Пироговой

-проба Генчи;

18. Ежесекундный резкий вдох через нос, который сопровождается рядом упражнений- это суть методики

-М. Корпан;

-А. Стрельниковой

-Бутейко;

19. Самомассаж стопы производится в направлении

-от пятки к пальцам ноги;

-от колена к пальцам ног;

-от пальцев ноги к пятке

20. Гимнастика Стрельниковой способствует

-повышению умственной работоспособности;

-избавлению от клаустрофобии;

-укреплению голосовых связок

21. Упражнения относящиеся к стретчингу это

-базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты);

-стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

-"березка", "плуг", "корзинка", мост, мост на локтях, "бабочка", "уголок",

"черепашка", "скручивание", "лодочка", складка

22. Атлетическую направленность имеет

-степ-аэробика;

-аква- аэробика;

-слайд- аэробика

23. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек - это

-пирамида;

-стант

-база;

24. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается

-преобладание тонуса симпатической иннервации

-тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
-преобладание тонуса парасимпатической иннервации;

25. В дыхательной гимнастике выделяют

- 2 этапа;
- 4 этапа;
- 3 этапа

26. С чего следует начинать стретчинг-тренировку

- растяжка грудных мышц;
- общая разминка
- растяжка пресса;
- растяжка шеи;

27. Массирование шеи начинается с

- растирания;
- разминания;
- поглаживания

28. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам

- пробы Генчи;
- теппинг-теста
- пробы Штанге;

29. Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по Стрельниковой должен осуществляться

- на 4, 8, 16 счета;
- на 2, 4, 6 счета;
- на 8, 16, 32 счета

30. Поперечный и продольный - это виды

- прыжков;
- шагов;
- шпагатов

31. Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинения мышц

- статические, динамические, баллистические
- статические, функциональные, беговые;
- функциональные, баллистические, силовые;

32. Проблемы самоорганизации как основы саморазвития личности рассматривает наука

- политология;

- дидактика;
- психология

33. Тестирование, тренировка и шейпинг-питание организуются с учетом состояния женского организма, при этом основное внимание уделяется

- возраст;
- период менструального цикла
- рост;

34. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

- перекат;
- захват;
- хват;
- группировка

35. Точность мышечных усилий определяется с помощью

- кистевого динамометра
- спирометра;
- штангенциркуля;

Ответы:

1) 1; 2) 1; 3) ; 4) 1; 5) 2; 6) 2; 7) 1; 8) 1; 9) 2; 10) 3; 11) 1; 12) 2; 13) ; 14) 2; 15) 1; 16) 1; 17) 2; 18) 2; 19) 3; 20) 3; 21) 3; 22) 3; 23) 2; 24) 1; 25) 3; 26) 1; 27) 3; 28) 2; 29) 3; 30) 3; 31) 1; 32) 3; 33) 2; 34) 4; 35) 1

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		3,5,7	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
		3,5,7	16	14	10	8	6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		3,5,7	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

ЮНОШИ

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3.упор присев; 4.ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		3,5,7	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

4	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС; 1.упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		3,5,7	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

девушки

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	15,0 15,5	15, 5 16, 0	16, 0 16, 5	16, 5 17, 0	17,0 17,5
		6	14,5 15,0	15, 0 15, 5	15, 5 16, 0	16, 0 16, 5	16,5 17,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
5.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	18	15	12	10	8
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	12	10	8	6	4
		6	16	14	10	8	6
8.	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
10.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин	4	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		6	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

юноши

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1

1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	14,0 14,5	14, 5	15, 0	15, 5	16,0 16,5
		6	13,5 14,0	14, 0	14, 5	15, 0	15,5 16,0
3.	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
5.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	12	10	8	6	4
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
8.	Поднимание ног из виса до касания перекладины	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
10.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС, за 2 мин	4	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		6	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. на мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,4	2,00	1,4	1,
		0		0	20
Специальная медицинская группа	2,30	2,1	1,50	1,3	1,
		0		0	10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре

1 курс девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50	17,00	17,50	18,00	18,50
			17,00	17,50	18,00	18,50	19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м)	Мин, сек	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30

	без учета времени		11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Сек	16,30 16,80	16,60 17,30	17,30 17,80	17,60 18,30	18,30 18,80
2.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,15 10,45	10,45 11,15	11,15 11,45	11,45 12,15	12,15 12,45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
4.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	18 15	15 12	12 10	10 8	8 6
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
6.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре

1 курс юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,3 0	25,1 5	26, 00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,8 0 14,3 0	14,0 0 14,5 0	14, 20 14, 70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,2 0 13,0 0	12,4 0 13,2 0	13, 00 13, 40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с	См	230 (12)	220 (10)	210	200 (6)	190 (4)

	места (наклон вперед)		215 (10)	205 (8)	(18) 195 (6)	185 (4)	175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Мин , сек	13,60 14,10	13,80 14,30	14,00 14,50	14,30 14,80	14,60 15,10
2.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Кол-во раз	12,00 12,40	12,20 13,00	12,40 13,20	13,10 13,40	13,40 14,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4.	Подтягивание в висе на перекладине	См	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	Кол-во раз	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (8) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
6.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2

Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

8.2.4. Темы для самостоятельной работы студентов

Темы для самостоятельной работы:

Легкая атлетика.

1. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.

2. Специальные упражнения: бег с ускорением, повторный бег, переменный бег, чередование бега с ускорением с бегом по инерции.

3. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с загребавшей постановкой стопы, бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.

4. Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.

5. Специальные упражнения: повторные пробежки по прямой, повторные пробежки по повороту с входом и выходом из поворота, многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности.

6. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами).

7. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника разбега, отталкивания, техника полета и приземления.

8. Специально-подготовительные упражнения: прыжки «в шаге» сериями, отталкиваясь на каждом 3 и 5 шаге.

9. Специально-подготовительные упражнения: прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

10. Специально-подготовительные упражнения: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

11. Специально-подготовительные упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед и преодолением препятствий.

12. Специально-подготовительные упражнения: прыжки через планку с изменением длины разбега и траектории полета.

Волейбол.

13. Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи: двумя руками сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары.

14. Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.

Гимнастика.

15. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах, на гимнастических снарядах, на гимнастической скамейке и с ней, на гимнастической стенке и у ней, упражнения с отягощениями.

16. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты боком, стойки (на лопатках, на голове и руках, стойки на руках у стены и с партнером).

17. Прикладные виды гимнастики: ходьба, бег, прыжки, лазание по канату, подтягивание.

Типовые темы рефератов

1. Понятие «Физическая культура» и её место в общей культуре.
2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние
10. Сила и её развитие.
11. Быстрота и её развитие.
12. Выносливость и её развитие.
13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
14. Гибкость и её развитие.
15. Методики определения физических качеств.

16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
18. Формы занятий в физическом воспитании.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
21. Общая физическая подготовка.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Стороны спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
30. Спортивные игры в физическом воспитании.
31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
40. Утомление при физической и умственной работе.
41. Восстановление при физической и умственной работе.
42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
44. Витамины и их роль в обмене веществ.
45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биоритмы и работоспособность.
48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.
49. Объём и интенсивность физической нагрузки.

50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
55. Понятие «производственная Физическая культура», её цели и задачи.
56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.
57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.
58. Организация «Дня здоровья» в школе.
59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
60. Физическое воспитание детей школьного возраста.
61. Физическое воспитание студентов.
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.
66. Физическое воспитание в семье.
67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
68. Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чуваши

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Зачтено»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Не зачтено»	Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы

8.2.5. Индивидуальные задания для выполнения расчетно-графической работы, курсовой работы (проекта)

РГР, КР и КП по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» рабочей программой и учебным планом не предусмотрены.

8.2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Вопросы (задания) для зачета:

1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2.	Современное состояние физической культуры и спорта.
3.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4.	Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.
5.	Ценности физической культуры.
6.	Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.
7.	Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
8.	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9.	Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).
10.	Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.
11.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
12.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.
13.	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15.	Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
16.	Здоровый образ жизни и его составляющие.
17.	Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.
19.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.
20.	Методические принципы физического воспитания.
21.	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
22.	Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.
23.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24.	Специальная физическая подготовка.
25.	Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

26.	Структура подготовленности спортсмена.
27.	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
28.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
29.	Формы занятий физическими упражнениями.
30..	Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.
31.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
32.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).
33.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).
34.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).
35.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
36.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег)
37.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).
38.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).
39.	Основы методики самомассажа.
40.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.
41.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
42.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
43.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
44.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
45.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
46.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
47.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
48.	Методы самооценки специальной физической и спортивной

	подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
49.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
50.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
51.	Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
52.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
53.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
54.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
55.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
56.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
57.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
58.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
59.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
60.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
61.	Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

8.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основной целью проведения промежуточной аттестации является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня теоретической знаний, полученных обучающимися, умения применять их в решении практических задач, степени овладения обучающимися практическими навыками и умениями в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

Организация проведения промежуточной аттестации регламентирована «Положением об организации образовательного процесса в федеральном государственном автономном образовательном учреждении «Московский политехнический университет»

8.3.1. Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования, достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Этап (уровень)	Критерии оценивания			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
уметь	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет: - адекватно оценивать состояние здоровья и самочувствие, выбирать здоровьесберегающие технологии; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях; - в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: - адекватно оценивать состояние здоровья и самочувствие, выбирать здоровьесберегающие технологии; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях; - в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: - адекватно оценивать состояние здоровья и самочувствие, выбирать здоровьесберегающие технологии; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях; - в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: - адекватно оценивать состояние здоровья и самочувствие, выбирать здоровьесберегающие технологии; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях; - в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.

8.3.2. Методика оценивания результатов промежуточной аттестации

Показателями оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются результаты обучения по дисциплине.

Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
УК-7		- адекватно оценивать состояние здоровья и		

		самочувствие, выбирать здоровьесберегающ ие технологии; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, пропагандировать физкультуру, активно участвовать в спортивных мероприятиях; - в профессиональной деятельности планировать рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности.		
Оценка по дисциплине (среднее арифметическое)				

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным результатам обучения (знания, умения, навыки).

Оценка «зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,4 до 5,0. Оценка «не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачет проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено», или «не зачтено».

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом.

	Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам (уровням) сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

9. Электронная информационно-образовательная среда

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

- а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;
- б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;
- в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;
- г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) официальный сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации», «Библиотека», «Студенту», «Абитуриенту», «ДПО»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (разделы сайта «Студенту», «Кафедры», новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Вопрос кафедре», «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) <http://students.polytech21.ru/login.php> (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС» <http://library.polytech21.ru>

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com

- Znanium.com - www.znaniy.com

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

- Университетская библиотека онлайн - www.biblioclub.ru

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «IC Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>.

2. Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон [Текст]: учеб. пособие / О. А. Пешкумов, А. В. Агафонов, Н. Н. Кисапов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Чебоксары: ЧИ(ф) МПУ, 2019. - 80 с.

Дополнительная литература

1. Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе в зависимости от разных состояний здоровья и двигательной активности. Монография / А. В. Агафонов, А. А. Шуканов. - Чебоксары: Изд-во ЧПИ МГОУ, 2019. - 108 с. — URL: <http://library.polytech21.ru:81/cgi-bin/irbis64r> — Текст: электронный

2. Денисенко, В. С. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры[Электронный ресурс] : монография / В. С. Денисенко, В. Н. Курьсь, А. И. Яцынин, Р. В. Гзирьян. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 189 с. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/208293/read#page2> — Текст: электронный

11. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ

<p>Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru</p>	<p>Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объем массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.</p>
<p>Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru</p>	<p>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.</p>

12. Программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое), используемое при осуществлении образовательного процесса

Аудитория	Программное обеспечение	Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.)
<p>№ 112 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей)</p>	Kaspersky Endpoint Security Расширенный Russian Edition.	150-249 Node 2 year Educational Renewal License СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № ППИ - 126/2023 от 14.12.2023
	Windows 7 OLPNLAcdmc	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
№ 103а Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Kaspersky Endpoint Security Расширенный Russian Edition.	150-249 Node 2 year Educational Renewal License СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № ППИ - 126/2023 от 14.12.2023

	Windows 7 OLPNLAcdmc	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант	Договор № 735_480.2233К/20 от 15.12.2020 Договор № С-007/2024 от 09.01.2024
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	<p>Пневматические винтовки-2шт. Мячи волейбольные-4шт. Лыжи гоночные-1 шт. Стол для армреслинга-1шт. Секундомер-2шт. Мешок боксерский-1шт. Шахматы-8шт. Шашки-3шт. Мишень для игры дартс-2шт. Набор для настольного тенниса-3шт. Набор для бадминтона-6шт. Коврики гимнастические-9шт.</p>
103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Кабинет самостоятельной работы	<p>Стол -7шт. Стулья -7шт. Системный блок -7шт. Монитор Acer -2шт. Монитор Samsung -2шт. Монитор Asus -1шт. Монитор Benq -2шт. Клавиатура Oklick -6шт. Клавиатура Logitech -1шт. Мышь Genius -4шт. Мышь A4Tech – 3шт. Картина -2шт. Наушник -1компл.</p>
112а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря	<p>Стол -2шт. Стулья -3шт. Стеллаж -2шт.</p>

14. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины

Методические указания для занятий семинарского (практического) типа.

Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью.

Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- 1) конспектирование (составление тезисов) лекций;
- 2) выполнение контрольных работ;
- 3) решение задач;
- 4) работу со справочной и методической литературой;
- 5) работу с нормативными правовыми актами;
- 6) выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;

- 7) защиту выполненных работ;
- 8) участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- 9) участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- 10) участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

- 1) повторения лекционного материала;
- 2) подготовки к практическим занятиям;
- 3) изучения учебной и научной литературы;
- 4) изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- 5) решения задач, и иных практических заданий
- 6) подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- 7) подготовки к практическим занятиям устных докладов (сообщений);
- 8) подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- 9) выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- 10) выполнения выпускных квалификационных работ и др.
- 11) выделения наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на консультациях.
- 12) проведения самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Текущий контроль осуществляется в форме устных, тестовых опросов, докладов, творческих заданий.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания, которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

15. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения, а также предусмотрена возможность разработки аудиоматериалов.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием электронной информационно-образовательной среды, образовательного портала и электронной почты.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № от
« _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № от
« _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № от
« _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № от
« _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____
