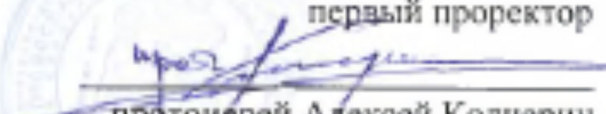


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Самойленко Владимир Михайлович (Протоиерей Владимир Самойленко)
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.11.2021 21:45:09
Уникальный программный ключ:
a83b629952f0074b7ae47eac691268bb2d71a0e1



Религиозная организация - духовная
образовательная организация высшего образования
«Казанская православная духовная семинария
Казанской Епархии Русской Православной Церкви»

Утверждаю
первый проректор

протоиерей Алексей Колчерин
« 31 » августа 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.41 Физическая культура и спорт

**Направление подготовки слушателей и религиозного персонала
религиозных организаций**

Уровень образования

Бакалавриат

Направленность (профиль)

Православная теология

Присваиваемая квалификация

Бакалавр

Кафедра

Церковно-практических дисциплин

Форма обучения

Очная

Казань-2021

Программа разработана:
преподаватель Круглов
Е.А., отличник физической
культуры и спорта РТ

Программа составлена в соответствии с требованиями Церковного образовательного стандарта по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций (уровень бакалавриата)

Программа является неотъемлемой частью ООП по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций (уровень бакалавриата)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Церковно-практических дисциплин.

Протокол заседания № _____ от _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

Заведующая библиотекой _____ / _____ /

Содержание

I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

II. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

III. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

IV. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: подготовить специалиста в области учения Церкви о пастырском служении.

Задачи:

- 1) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
- 2) понимание социальной значимости физической культуры и спорта, роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 3) знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 4) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 5) 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;
- 6) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 7) создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Соотнесение планируемых результатов освоения образовательной программы и планиваемых результатов обучения по дисциплине

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенции (код и наименование)	Планируемые результаты
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знает: методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.</p> <p>Владеет: навыками составления плана организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.</p>
--	--	--

II. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет код Б1.О.41., относится к обязательной части блока 1. Дисциплины основной образовательной программы по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций. Изучается студентами очной формы обучения, в обязательном порядке для лиц, отнесенных к основной группе здоровья. Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» изучается на 1 и 3 курсах (2 и 6 семестры) очного обучения.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет:
- обязательной части блока 1. Дисциплины программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы);

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах) очная форма
Общая трудоемкость	72
Контактная работа	72
Занятия лекционного типа	0
Занятия семинарского типа	72
Самостоятельная работа обучающихся	0
Форма контроля	0

IV. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

4.1. Тематический план

Модули и темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
	Контактная работа		Самостоятельная работа студентов	Контроль	Всего часов по теме
	Лекции	Практические занятия			
Семестр 2					
Модуль 1. Лёгкая атлетика,	0	12	0	0	12
Тема 1.1. Бег.	0	8	0	0	8
Тема 1.2. Прыжки.	0	4	0	0	4
Модуль 2. ОФП	0	22	0	0	22
Тема 1.3. Сила и скоростно-силовые способности.	0	14	0	0	14
Тема 1.4. Общая выносливость.	0	8	0	0	8
Зачёт	0	2	0	0	2
Всего часов в семестре	0	36	0	0	36
Семестр 6					
Модуль 1. Лёгкая атлетика,	0	12	0	0	12
Тема 1.1. Бег.	0	8	0	0	8
Тема 1.2. Прыжки.	0	4	0	0	4
Модуль 2. ОФП	0	22	0	0	22
Тема 1.3. Сила и скоростно-силовые способности.	0	14	0	0	14
Тема 1.4. Общая выносливость.	0	8	0	0	8
Зачёт с оценкой	0	2	0	0	2
Всего часов в семестре	0	36	0	0	36
Итого по дисциплине	0	72	0	0	72

4.2. Содержание дисциплины

Теоретические знания

Тема 1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура в жизни христианина. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и будущего специалиста. (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП,

организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

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

Содержание практических занятий

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине "Физическая культура и спорт" кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по «Физической культуре и спорту» являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, ОФП, подвижные игры.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры.

Практический учебный материал для студентов основного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Модуль 1. Легкая атлетика, общая физическая подготовка.

Теоретические сведения:

Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Особенности

личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Правила соревнований.

Практический материал:

Бег на короткие дистанции.

Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег.

Кросс.

Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег по пересеченной местности; финиширование.

Прыжки в высоту с разбега.

Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Ознакомление с техникой прыжка способом «перекидной». При наличии условий и необходимого оборудования ознакомление с техникой прыжка «фесбюрифлоп».

Подготовительные и специальные упражнения применительно к избранному способу прыжка.

Прыжки в длину с места.

Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

Толкание ядра.

Техника толкания: держание ядра, разворот, финальное усилие. Специальные упражнения: толкание с места, с 2-3 шагов.

Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Основные средства для развития и совершенствования физических качеств.

Сила и скоростно-силовые способности.

Упражнения с отягощениями (гантели, эспандеры, гири, штанги облегченные, нестандартное оборудование, тренажеры).

Подтягивание, «отжимания», подъем силой на перекладине.

Статические (изометрические) силовые упражнения.

Соревновательные упражнения с отягощениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, прыжки с отягощениями и т.д.

Метание мячей, толкание ядра, броски набивных мячей.

Выносливость.

Общая выносливость. Способность студентов во время ходьбы, бега и т.д. увеличивать темп движений и уменьшать его.

Специальная выносливость. Скоростная. Соревновательные упражнения, способствующие развитию анаэробных возможностей,

Силовая выносливость. Повторение сериями силовых упражнений с отягощениями 30-70% от максимального.

Выносливость в ациклических упражнениях. Увеличение числа повторений или его элементов в единицу времени за счёт увеличения плотности (сокращения пауз) на одном занятии. Увеличение числа занятий в недельном цикле.

Бадминтон (используется в практических занятиях).

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

быстрота передвижений,

быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,

быстрота мышления,

увеличение количества рискованных ударов.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений до 160 – 180 ударов в минуту. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную.

Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне:

умение своевременно переключаться на различный режим работы,

способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр.

Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

Настольный теннис (используется в практических занятиях).

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста; основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Повторяется материал предыдущих лет, а также разбираются современные тенденции в развитии игры, анализируются новейшие способы.

Практические занятия. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетания ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «круговую» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов

в серии. Игра на столе разными ударами по элементам в сочетании, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с «форой». Свободная игра.

V. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Индекс и формулировка компетенций	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	1. Физическая культура и спорт
УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	1. Физическая культура и спорт

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» указанные компетенции формируются и оцениваются поэтапно:

Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины	Индекс и формулировка компетенций
Первый этап изучения дисциплины (2 семестр)	<p>Результат формирования компетенции УК-7 по индикатору достижения компетенции УК-7.1:</p> <p>имеет основные знания ценностей физической культуры и спорта; значения физической культуры в жизнедеятельности человека; культурного, исторического наследия в области физической культуры; факторов, определяющих здоровье человека, понятия здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияния условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- имеет базовые умения в оценке современного состояния физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в</p>

	<p>моделировании условий для формирования психических свойств личности; в подборе необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет базовыми понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; методами выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> <p>Оценочные средства: контрольный опрос, тестирование, зачёт.</p>
<p>Второй этап изучения дисциплины (6 семестр)</p>	<p>Результат формирования компетенции УК-7 по индикатору достижения компетенции УК-7.2:</p> <p>-знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>-умеет самостоятельно оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> <p>Оценочные средства: контрольная сдача нормативов, сообщение по теме, зачёт с оценкой.</p>

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования:

На первом этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Критерий оценивания – способность воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; способность решать учебные задачи по образцу.

На втором этапе формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. Критерий оценивания – способность к аналитическим действиям с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способность самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, способность переносить знания и умения на новые условия.

На третьем этапе происходит овладение компетенцией. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции. Критерий оценивания – способность использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Процедура оценивания	Максимальное количество баллов	Критерии и шкала оценивания
Зачёт	40	36-40 баллов, «отлично» 28-35 баллов, «хорошо» 18-27 баллов, «удовлетворительно» 0–17 баллов, «неудовлетворительно»
Лекционные, практические занятия	25	20-25 баллов, «отлично» - студент отлично выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может самостоятельно помочь сокурснику в подстраховке при выполнении упражнения, свободно отвечает на поставленные вопросы; 15-19 баллов, «хорошо» - студент хорошо выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику в подстраховке при выполнении упражнения, хорошо отвечает на поставленные вопросы; 10-14баллов, «удовлетворительно» - студент удовлетворительно выполняет все заданные упражнения, понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику в подстраховке при выполнении упражнения, удовлетворительно отвечает на поставленные вопросы;

		0–9 баллов, «неудовлетворительно» - студент плохо выполняет все заданные упражнения, плохо понимает терминологию и не может помочь сокурснику в подстраховке при выполнении упражнения, слабо отвечает на поставленные вопросы.
Контрольные нормативы	25	18-25 баллов, «отлично» 15-17 баллов, «хорошо» 10-14 баллов, «удовлетворительно» 0–9 баллов, «неудовлетворительно»
Социальная характеристика	10	уважительное, корректное общение с преподавателями; посещение лекций и практических занятий; выполнение заданий; умение работать в коллективе и общаться с однокурсниками; активность на занятиях; посещение спортивной секции; участие в спортивных мероприятиях.

Изучение дисциплины заканчивается формой контроля – зачет и оценивается по 100-балльной шкале.

Рейтинг определяется по итогам зачета и оценки социальных характеристик студента:

- результаты текущего контроля – 50 баллов;
- результаты экзаменационной сессии – 40 баллов;
- оценка социальных характеристик студента – 10 баллов.

Критериями результативности учебных занятий являются требования и показатели двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов для студентов разных учебных курсов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной деятельности, осуществляется в форме практических заданий и устного опроса. С целью определения качества освоения получаемых знаний, их практического освоения необходим постоянный контроль со стороны преподавателя. Для этого на занятии отводится время для проверки домашних заданий в виде проведения студентом разминочной части занятия с группой, показа комплекса утренней гимнастики, выполнения контрольного упражнения или сообщения по теме.

Критерии оценки:

В каждом семестре студенты выполняют 5 обязательных тестов контроля общей

физической подготовленности. Суммарная оценка, выполнения тестов общей физической подготовки. определяется по их среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5-5,0

НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:				
Бег 30 м (сек)	4.6	5.0	5.4	5.8	6.0
Челночный бег 3 x 10 м	6.9	7.3	7.9	8.1	8.5
Прыжок в длину с места (см)	2.30	2.25	2.20	2.10	2.00
2.Тест на силовую подготовленность:					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг	15	12	9	7	5
вес более 85 кг	12	10	7	4	2
Рывок гири 16 кг	40	30	20	15	10

Подъем ног к перекладине: и.п. – вис на перекладине, хватом сверху	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30	25	10
3.Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (сек)	3.35	3.40	3.50	4.00	4.10

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по баллам текущей аттестации, сумма которых должна быть не ниже уровня «удовлетворительно». Если студент по дисциплине набрал менее 40 баллов, он к зачёту не допускается. Для выставления оценки за этап освоения дисциплины необходимо, чтобы студент на промежуточной аттестации показал результат не ниже «удовлетворительно». Количество баллов за этап освоения дисциплины складывается из баллов текущей аттестации и баллов промежуточной аттестации: «отлично» - 86-100 баллов, «хорошо» - 71-85 баллов, «удовлетворительно» - 56-70 баллов.

5.3. Типовые задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности изучения дисциплины

- 1.Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умением и навыками (ходьба, плавание).
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 7.Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 8.Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 10.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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

Основная литература

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. Юнити-Дана, Москва. 2012 - 432 с.
2. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие Воронежская государственная лесотехническая академия. 2012 – 87 с.
3. Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. Легкая атлетика: учебное пособие НГТУ, Новосибирск. 2010 – 59 с.
4. Губа В. П., Родин А. В. Волейбол в университете : Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие Советский спорт, Москва. 2009 -169 с.
5. Родин А. В., Губа Д. В. Баскетбол в университете : Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие Советский спорт, Москва. 2009 – 168 с.

Дополнительная литература

1. Семянникова В. В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие. Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, Елец. 2011 – 96 с.
2. Налобина А. Н., Таламова И. Г., Медведева Л. Е. Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие. Издательство СибГУФК, Омск. 2013 – 140 с.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие. Кемеровский государственный университет, Кемерово. 2014 – 142 с.
4. Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе СибГТУ, Красноярск. 2011 – 160 с.
5. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник. Спорт, Москва. 2017 – 408 с.
6. Куртев С. Г., Еремеев С. И. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие Издательство СибГАФК, Омск. 2003 – 68 с.
7. Гриднев В. А. , Шпагин С. В. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения. Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», Тамбов, 2015 – 80 с.

VII. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1	Официальный портал Учебного комитета Русской Православной Церкви	http://www.uchkom.info
2	Министерство образования и науки Российской Федерации	минобрнауки.рф
3	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
4	Министерство образования и науки Республики Татарстан	http://mon.tatarstan.ru/
5	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
6	Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан	http://mdms.tatarstan.ru/
7	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
8	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru
9	Лига студентов РТ	http://liga.tatarstan.ru
10	МФСО «Буревестник» РТ	http://burevestnik.tatarstan.ru
11	Комитет физической культуры и спорта г. Казани	http://www.kzn.ru/page164.htm
12	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
13	Университетская библиотека ONLINE	http://biblioclub.ru
14	Сайт ФИЗКУЛЬТУРА-НА 5	http://fizkultura-na5.ru

VIII. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1. Материально-технической база

1. Спортивный зал, оснащённый необходимым оборудованием и инвентарём для проведения практических занятий («шведские стенки», брусья, перекладины, канат и шест для подтягивания, гимнастические маты и скамейки, «козёл», стойки с шестом для прыжков, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, ворота для мини-футбола, мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, коврики).
2. Тренажёрный зал для занятий атлетической гимнастикой (тренажёры, штанги, гири, гантели).

3. Комната для настольного тенниса (столы, ракетки, шарики).

8.2. Устройства и программное обеспечение:

1. Персональный компьютер, МФУ.

2. Средства звуковоспроизведения (стереоколонки)

3. Учебная мебель

4. Видеопроекционное оборудование для презентаций (телевизор или проектор)

5. Учебно-наглядные пособия: экранные наглядные пособия, презентационные материалы, таблицы, схемы, плакаты и т.п.

6. Соответствующее лицензионное программное обеспечение.