

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Самойленко Владимир Михайлович (Протоиерей Владимир Самойленко)
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.11.2022 12:11:45
Уникальный программный ключ:
a83b629952f0074b7ae43eac69f266b62d71e0a4



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

Утверждаю
проректор по учебной работе


Протоиерей Александр Ермолин

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре

по основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Казань-2019

СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
- II. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
- III. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 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 (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
- V. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
- VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
- VII. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
- VIII. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
- IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
- X. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)
- XI. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

Цели изучения дисциплины:

Целями физического воспитания студентов являются:

- 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.

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

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

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций, включает практические аспекты жизни конфессии и соответствующую им социальную активность, систему теологического знания, традиционные духовные ценности общества и человека, теологическое образование, науку и просвещение, религиозную культуру.

Объектами профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций является сфера православной церковной традиции, осмысляемая в

систематическом и историческом единстве, а также в современном, культурном (цивилизационном), общественном и научном контексте.

Бакалавр по направлению подготовки слушателей и религиозного персонала религиозных организаций готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- социально-практическая;
- научно-исследовательская деятельность;
- учебно-воспитательная и просветительская.

Развиваемые при изучении дисциплины компетенции обучающихся, установленные образовательным стандартом:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Планируемые результаты	
ОК-8	Знания	<ul style="list-style-type: none">- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Умения	<ul style="list-style-type: none">- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

		- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Навыки	- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

II. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» имеет код Б1.Б.19., относится к базовой части обязательных дисциплин (модулям) Б1.Б основной образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология. Изучается студентами очной формы обучения, в обязательном порядке для лиц, отнесенных к основной группе здоровья.

Дисциплина (модуль) «Физическая культура» изучается с 1 по 4 курсы (кроме 8 семестра).

III. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 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:

- базовой части программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы);
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Виды учебных занятий	Семестр								Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	

Контактная работа обучающихся с преподавателем (не включая аттестационные испытания)	54	72	54	54	54	54	22	0	364
в т. ч. занятия лекционного типа	0	0	0	2	0	2	0	0	4
в т. ч. практические занятия семинарского типа	54	72	54	52	54	52	22	0	360
Самостоятельная работа студентов	0	0	0	18	0	18	0	0	36
Промежуточная аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0	0
в т. ч. экзамен	0	0	0	0	0	0	0	0	0
в т. ч. зачет	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	54	72	54	72	54	72	22	0	400

<i>Код дисциплины</i>	<i>Дисциплины</i>	<i>Семестр</i>	<i>Трудоёмкость (в зач. ед./часах)</i>
Б1.Б.19	Физическая культура	4, 6	2/72
	<i>Сопутствующие (изучаемые в том же семестре)</i>		
Б1.В.01	Элективные курсы по физической культуре	1-7	/328
Элективные курсы по физической культуре			

--	--	--	--

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

1. Структура дисциплины по темам (разделам)

Содержание лекций

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. Спортивная подготовка.

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские,

всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

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" кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, ОФП, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

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.

Легкая атлетика

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 «фесбюрифлог».

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.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основные средства для развития и совершенствования физических качеств.

Сила и скоростно-силовые способности.

Упражнения с отягощениями (гантели, эспандеры, гири, штанги облегчённые, нестандартное оборудование, тренажёры).

Подтягивание, «отжимания», подъём 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.

Спортивные игры

Теоретические сведения:

Краткий исторический обзор игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис). Место занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Основные правила соревнований и судейство. Личная гигиена, одежда, обувь.

Баскетбол

Практический материал:

Техника игры в нападении: перемещения, бег обычным и приставным шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.

Тактика игры в нападении: индивидуальные технические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.

Тактика игры в защите: действия против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.

Зачетные требования: уметь выполнять различные способы передач (в паре) на месте и в движении; продемонстрировать (индивидуально) ведение мяча, 2-шажный ритм с броском в корзину; продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с партнером по команде. Знать правила соревнований. Иметь элементарные навыки судейства.

Волейбол

Практический материал:

Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Одиночное и групповое блокирование, игра блока, страховка блока.

Ознакомление с элементами техники игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар – прямой, по ходу (из зон 4 и 2). Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Техника игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.

Двусторонние учебно-тренировочные игры.

Изучение судейства в учебных и календарных играх.

Зачетные требования и условия выполнения контрольных упражнений. Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (по количеству непрерывных передач). Из 15 передач каждым игроком на оценку: «3» баллов 6-8 передач, на «4» балла 8-10 передач, на «5» баллов 10-15 передач. Конкретную норму устанавливает преподаватель.

Поддачи любым способом. Количество попаданий соответствует оценке по 5-бальной системе. При достаточно высокой подготовке преподаватель может усложнить условия подач попаданием в определенную зону. Индивидуально оценивается умение игрока взаимодействовать с партнером по команде в двухсторонней учебной игре. Зачетные требования правилам те же, что и в баскетболе.

Мини-футбол (в процессе практических занятий)

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной или двух ног с разбега. Поворот во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом и прыжком (на обе ноги).

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой; внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу, справа и слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в сторону. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткие и средние расстояния. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; удары на точность: в ногу партнеру, ворота, цель, на ходу, движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч верхом, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью подъема, внутренней частью и внутренней стороны стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу вместо удара захватить мяч ногой уйти с ним рывком; имитируя через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча быстрый выход на мяч с целью опередить противника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без нападения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с разбега и с места). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой на точность.

Бадминтон (в процессе практических занятий)

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 (в процессе практических занятий)

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. Сдача контрольных норм.

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

2. Тематический расчет часов по видам учебных занятий

Тематический план учебной дисциплины

№ темы	Наименование темы	Объем дисциплины и виды учебной работы, включая контактную работу обучающихся и самост. работу обучающихся (трудоемкость (в часах))				
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Всего
I семестр						

1	Теоретические занятия	0	0	0	0	0
2	Лёгкая атлетика	0	0	12	0	12
3	Баскетбол	0	0	14	0	14
4	Волейбол	0	0	14	0	14
5	ОФП	0	0	14	0	14
	Контрольный урок	0	0	0	0	0
2 семестр						
1	Теоретические занятия	0	0	0	0	0
2	Лёгкая атлетика	0	0	14	0	14
3	Баскетбол	0	0	20	0	20
4	Волейбол	0	0	20	0	20
5	ОФП	0	0	18	0	18
	Контрольный урок	0	0	0	0	0
3 семестр						
1	Теоретические занятия	0	0	0	0	0
2	Лёгкая атлетика	0	0	12	0	12
3	Баскетбол	0	0	14	0	14
4	Волейбол	0	0	14	0	14
5	ОФП	0	0	14	0	14
	Контрольный урок	0	0	0	0	0
4 семестр						
1	Теоретические занятия	2	0	0	0	2
2	Лёгкая атлетика	0	0	10	4	14
3	Баскетбол	0	0	14	4	18
4	Волейбол	0	0	14	4	18
5	ОФП	0	0	14	6	20
	Контрольный урок	0	0	0	0	0
5 семестр						

1	Теоретические занятия	0	0	0	0	0
2	Лёгкая атлетика	0	0	12	0	12
3	Баскетбол	0	0	14	0	14
4	Волейбол	0	0	14	0	14
5	ОФП	0	0	14	0	14
	Контрольный урок	0	0	0	0	0
6 семестр						
1	Теоретические занятия	2	0	0	0	2
2	Лёгкая атлетика	0	0	10	4	14
3	Баскетбол	0	0	14	4	18
4	Волейбол	0	0	14	4	18
5	ОФП	0	0	14	6	20
	Зачет с оценкой	0	0	0	0	0
7 семестр						
1	Теоретические занятия	0	0	0	0	0
2	Лёгкая атлетика	0	0	4	0	10
3	Баскетбол	0	0	6	0	6
4	Волейбол	0	0	6	0	6
5	ОФП	0	0	6	0	6
	Контрольный урок	0	0	0	0	0
	Итого	4	0	360	36	400

V. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Виды самостоятельные работы студентов по физической культуре:

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к самостоятельной работе студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Доклады и сообщения в форме «круглого стола»:

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании.

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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
ОК -8: способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура 2. Элективные курсы по физической культуре

В рамках дисциплины «Физическая культура» указанные компетенции формируются и оцениваются на трёх этапах, соответствующих семестрам изучения дисциплины.

При определении уровня освоения дисциплины в качестве основного критерия, при оценке обучаемого, является наличие у студента сформированных компетенций (ОК-8) по результатам освоения учебной дисциплины. В него входят: экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются руководителем физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины	Индекс и формулировка компетенций
Первый этап 1 курс (1,2 семестры)	<p>ОК-8: способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>-иметь 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</p>

<p>Второй этап 2 курс (3,4 семестры)</p>	<p>направленности; влияния условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- иметь 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 моделировании условий для формирования психических свойств личности; в подборе необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеть 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.</p> <p>-знать 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</p>
------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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;
- уметь с помощью преподавателя
оценивать современное состояние
физической культуры и спорта в
мире; придерживаться здорового
образа жизни; поддерживать и
развивать физические качества в
процессе занятий физическими
упражнениями; моделировать
условия для формирования
психических свойств личности;
осуществлять подбор необходимых
физических упражнений для
обеспечения полноценной
социальной и профессиональной
деятельности;
- владеть различными современными
понятиями в области физической
культуры; методиками и методами
самодиагностики, самооценки,
средствами оздоровления для
самокоррекции здоровья различными
формами двигательной деятельности
по инструкции преподавателя;
методами выбора вида спорта или
системы физических упражнений для
укрепления здоровья; основными
средствами и методами воспитания
физических, морально-волевых

<p>Третий этап 3,4 курсы (5-7 семестры)</p>	<p>качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту. Оценочные средства: контрольная сдача нормативов, подготовка сообщения.</p> <p>-знать 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; -уметь 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</p>
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеть 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, подготовка доклада.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Используется единый подход для показателей и критериев оценки компетенций на различных этапах их формирования, основанный на балльно-рейтинговой системе. Для оценки развития каждой компетенции, развиваемой на каждом этапе, предлагаются шкалы и процедуры оценивания, приводящие в совокупности к выставлению балльной оценки за компетенцию от 0 до 100 баллов. Совокупное количество баллов за компетенцию получается суммированием количества баллов, полученного за компетенцию с использованием каждого вида оценочного средства:

$$BK = \sum BK(OC)$$

где BK – совокупное количество баллов за компетенцию; BK(OC) – балл за компетенцию по виду оценочного средства за этап; суммирование идет по всем видам оценочных средств, используемых для оценки освоения компетенции на данном этапе.

Балл за компетенцию по виду оценочного средства за этап BK(OC) определяется как сумма баллов, полученных в рамках оценивания по данному виду оценочного средства, умноженных на соответствующий оценочному средству и компетенции пересчетный коэффициент:

$$BK = \sum BK(OC) \times ПК(OC) = \sum BK(EOC)$$

$$BK(EOC) = B(EOC) \times ПК(OC)$$

где Б(ЕОС) – балл, формируемый при оценивании в рамках каждой единицы вида оценочного средства; ПК(ОС) – пересчетный коэффициент; БК(ЕОС) – балл, добавляемый к оценке компетенции обучающегося при оценивании в рамках каждой единицы вида оценочного средства; суммирование идет по всем единицам применения данного оценочного средства за этап.

Пересчетные коэффициенты определяются из условия весомости рассматриваемого оценочного средства в оценке конкретной компетенции с последующей нормировкой оценки каждой компетенции на 100 баллов.

В результате процедур округления (производимых до сотой доли балла в пользу студента) возможно незначительное превышение максимального количества баллов над 100 баллами. Если при применении данной процедуры за компетенцию получается превышение 100 баллов, то выставляется ровно 100 баллов.

ОК-8: способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

Показатель	Критерии соответствия планируемым результатам обучения по дисциплине, характеризующим этап формирования каждой компетенции	Шкала
Компетенция сформирована на базовом уровне	-знать 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	От 60 до 80 баллов

	<p>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;</p> <p>- уметь с помощью преподавателя оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеть различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности по инструкции преподавателя; методами выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; основными средствами и методами воспитания физических,</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.	
Компетенция сформирована на повышенном уровне	-знать 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; -уметь самостоятельно оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими	Более 80 баллов

	<p>упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеть 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>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.1. Этапы изучения дисциплины.

Оценивание результатов обучения по дисциплине.

ОК-8 способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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.

Вид оценочного средства, ОС	Максимальный балл за ед. ОС max Б(ЕОС)	Пересчётный коэффициент для компетенции, ПК(ОС)	Максимальный балл за ед. ОС в рамках компетенции, max БК(ЕОС)	Количество за этап. КЭ(ОС)	Максимальный балл за компетенцию по виду оценочного средства за этап. max БК(ОС)
Присутствие на лекционных и практических (семинарских) занятиях	2		0,00		0,00
Работа на практических (семинарских) занятиях	15		0,00		0,00
Текущее тестирование	10		0,00		0,00
Контрольные нормативы	25		0,00		0,00
Подготовка сообщений, докладов	2		0,00		0,00
Занятия в секции	3		0,00		0,00
Участие в спортивных мероприятиях	3		0,00		0,00

Всего за семестр	60		0,00		0,00
Зачет	40		0,00		0,00
ИТОГО					0,00

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения

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	17	13-17 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; 10-12 «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; 7-9 баллов «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; 0–6 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.
Тестирование	10	7-10 баллов, «отлично» 5-6 баллов, «хорошо» 3-4 баллов, «удовлетворительно» 0–2 баллов, «неудовлетворительно»
Контрольные	25	18-25 баллов, «отлично»

нормативы		15-17 баллов, «хорошо» 10-14 баллов, «удовлетворительно» 0–9 баллов, «неудовлетворительно»
СРС	8	Выполнение: -одного вида СРС (посещение секции, участие в мероприятиях, подготовка сообщения, доклада) оценивается «удовлетворительно»; - двух видов «хорошо»; - трёх видов «отлично».

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

3.1 Типовые задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности на этапе первого семестра изучения дисциплины.

3.1.1. Типовые задания оценочного средства «Тестирование, контрольные нормативы»

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Критерии оценки:

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности 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 физической культуре

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

2.Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг вес более 85 кг	15	12	9	7	5
	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
Прыжок в длину с места (см)	2.30	2.25	2.20	2.10	2.00
3.Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (сек)	3.35	3.40	3.50	4.00	4.10

БАСКЕТБОЛ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	Оценка в очках				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.Штрафной бросок (10 бросков)	7	5	4	3	2
2. Броски с точек (10 бросков)	7	5	4	3	2
3. Ведение мяча, бросок с двух шагов (справа, слева, с середины) по 3 броска	8	6	5	4	3
4. Техника ведения баскетбольного мяча (оценка)	5	5-	4	4-	3
5. Техника передачи мяча одной и двумя руками (оценка)	5	5-	4	4-	3
6.Тактическая подготовка (оценка)	5	5-	4	4-	3

ВОЛЕЙБОЛ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	Оценка в очках				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Верхняя передача мяча	20	18	15	10	8

двумя руками в парах					
2. Верхняя передача мяча в кругу над собой	15	12	10	8	5
3. Верхняя подача мяча (10 попыток)	8	6	5	3	2
4. Нижняя передача мяча в парах	10	7	5	4	3
5. Нижняя передача мяча в кругу над собой	8	6	5	3	2
6. Нижняя подача мяча (10 попыток)	8	7	6	4	3

3.1.2. Типовые задания оценочного средства " Подготовка сообщений, докладов".

- 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 (стандарты, индексы, программы, формулы)
- 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
- 10.Методы проведения учебно-тренировочного занятия.
- 11.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные занятия).
- 12.Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- 13.Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- 14.Методика регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- 15.Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

16.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

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

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

4.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности на этапе первого семестра изучения дисциплины.

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.

Параметры оценки социальных характеристик:

- 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.

Если студент по дисциплине набрал менее 40 баллов, он к экзаменационной сессии не допускается.

5. Итоговая оценка по дисциплине

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Если уровень освоения обучающимся ЗУН(ОД), развиваемых в рамках дисциплины, хотя по одной компетенции оценен ниже 60 баллов, то положительная оценка по дисциплине выставлена быть не может, выставляется оценка «неудовлетворительно» и обучающийся направляется на пересдачу вне зависимости от суммы набранных баллов за текущую деятельность. До пересдачи обучающийся может доработать и представить работы по мероприятиям текущего контроля освоения компетенций. Во время пересдачи обучающийся повторно проходит процедуру промежуточной аттестации.

Если в результате мероприятий текущего и промежуточного контроля освоения компетенций уровень освоения ЗУН(ОД), развиваемых в рамках дисциплины, для всех компетенций составляет не ниже 60 баллов, то обучающемуся может быть выставлена итоговая положительная оценка по дисциплине.

Оценка определяется по балльно-рейтинговой системе следующим образом:

Общее количество баллов за семестр	Оценка по дисциплине
от 60 до 74	удовлетворительно
от 75 до 89	хорошо
от 90 до 100	отлично

Общее количество баллов за семестр (БС) определяется по формуле:

$$БС = \text{ОКРУГЛИТЬ} (БК + БТ)$$

где: БК - количества баллов за освоение компетенций, численно равное

среднему арифметическому от баллов освоения обучающимся ЗУН(ОД) компетенций, развиваемых в рамках дисциплины; БТ - суммарное количество баллов за текущую работу при изучении дисциплины (см. таблицу ниже); округление проводится до целого количества баллов в пользу студента; при наборе обучающимся более 100 баллов, за дисциплину выставляется ровно 100 баллов.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
2. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие. Воронежская государственная лесотехническая академия. 2012 – 87 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
3. Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. Легкая атлетика: учебное пособие НГТУ, Новосибирск. 2010 – 59 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
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.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
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.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>

Дополнительная литература.

1. Семянникова В. В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие. Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, Елец. 2011 – 96 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
2. Налобина А. Н., Таламова И. Г., Медведева Л. Е. Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие. Издательство СибГУФК, Омск. 2013 – 140 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>

3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие. Кемеровский государственный университет, Кемерово. 2014 – 142 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
4. Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе СибГТУ, Красноярск. 2011 – 160 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
5. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник. Спорт, Москва. 2017 – 408 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
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.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>
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.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=112208>

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях предусматривается использование тренажеров и другого спортивного оборудования.

X. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

1. Персональный компьютер
2. Средства звуковоспроизведения (стереоколонки)
3. Учебная мебель
4. Видеопроекторное оборудование для презентаций (телевизор или проектор)
5. Учебно-наглядные пособия: экранные наглядные пособия, презентационные материалы, таблицы, схемы, плакаты, портреты и т.п.
6. Соответствующее лицензионное программное обеспечение

XI. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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).

XII. ФОРМЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Образовательные технологии

Лекционные занятия

Учебным планом направления подготовки **48.03.01. Теология** проведение лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура» предусмотрено. Лекционные занятия даны в содержании дисциплины. Формируется система базовых знаний в области физической культуры. Применяется технологии:

- лично-ориентированного обучения (направлена на удовлетворение потребностей и интересов);
- здоровьесберегающая технология (постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму, спортивной одежды и обуви, объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта);
- информационно-коммуникационная технология (помогают обучению технике двигательных действий, правилам спортивных и подвижных игр, о развитии того или иного вида спорта в России и мире).

Практические занятия

Учебным планом направления подготовки **48.03.01. Теология** проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура» предусмотрено. Практические занятия даны в содержании дисциплины, в них используются:

- игровая технология (применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- технология уровневой дифференциации (даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету, при оценивании учитывается не

только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности).

- соревновательная технология (повышение показателей физической подготовленности, эмоциональной направленности, мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств).
- тестовая технология (текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков).

Лабораторные занятия

Учебным планом направления подготовки **48.03.01. Теология** проведение лабораторных занятий по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрено.

Индивидуальные занятия

Учебным планом направления **48.03.01. Теология** проведение индивидуальных занятий по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрено.

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды работ:

- выполнение домашнего задания
- подготовка сообщения по заданной теме
- посещение спортивной секции
- участие в спортивно-массовых мероприятиях
- участие в соревнованиях
- подготовка к зачету.