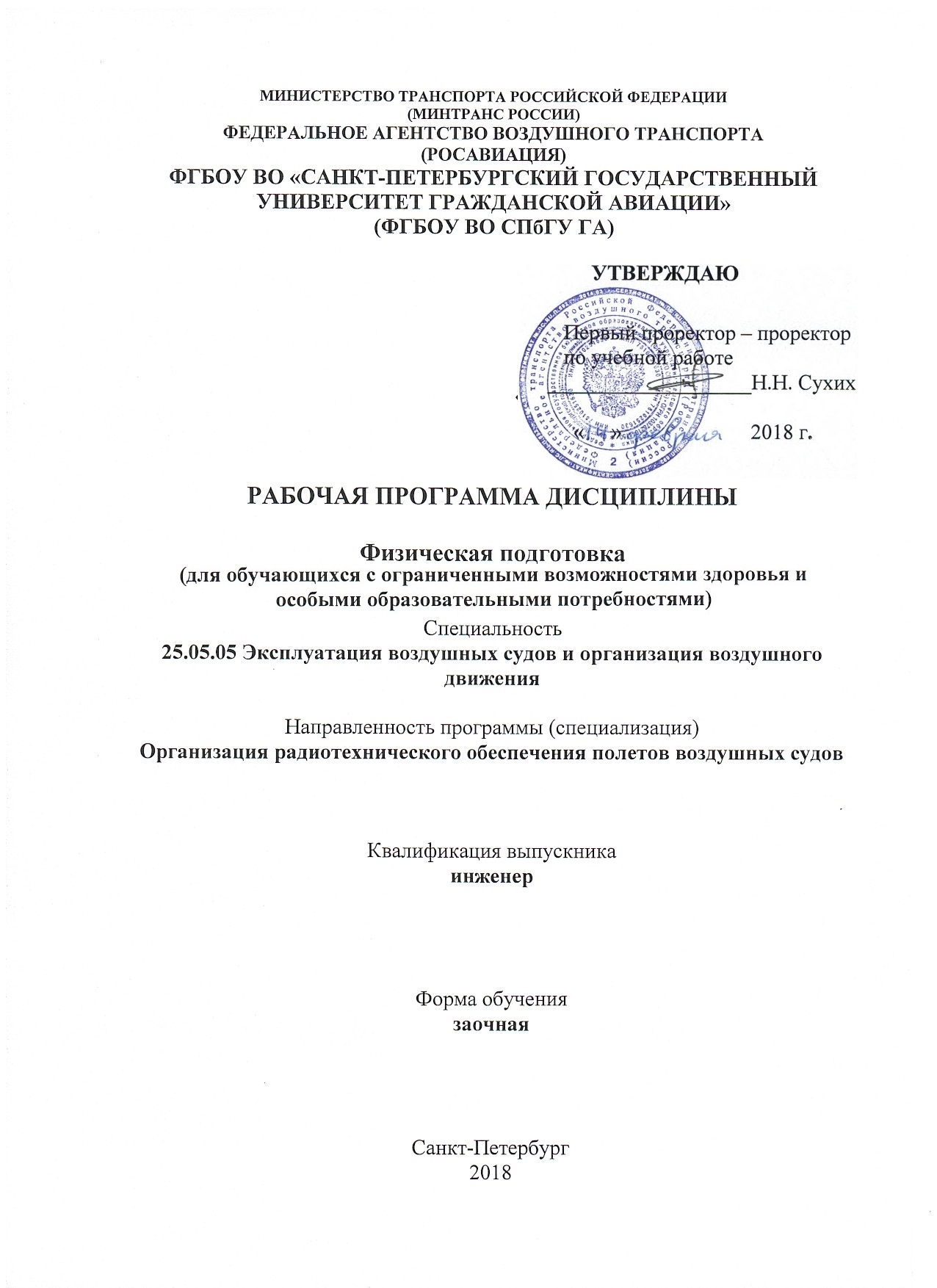
****

**1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями является физическое воспитание обучающихся по овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физической культуры и самовоспитания для формирования должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

* формировать грамотное мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
* формировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
* вырабатывать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, анализа и передачи информации о своем физическом развитии, установки на здоровый образ жизни;
* сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, в организации информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
* вырабатывать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
* способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к эксплуатационно-технологическому виду деятельности.

**2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями представляет собой дисциплину, относящуюся к вариативной части блока Б.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Дисциплина изучается в 2, 3, 4, 5 семестрах.

**3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Перечень и код  компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
| --- | --- |
| Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-35) | Знать:  - социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности;  - принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на достижение личных жизненных целей  Владеть:  - основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств |
| Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-36) | Знать:  - социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей  Владеть:  - основами системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и освоение профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения |

**4 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 академических часов, не переводящихся в зачетные единицы.

| Наименование | Всего часов | Курсы | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 340 | 85 | 85 | 85 | 85 |
| Контактная работа: | 305,4 | 76,3 | 76,3 | 76,3 | 76,5 |
| лекции | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 304 | 76 | 76 | 76 | 76 |
| семинары | - | - | - | - | - |
| лабораторные работы | - | - | - | - | - |
| курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация, в том числе | 36 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| контактная работа | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 34,6 | 8,7 | 8,7 | 8,7 | 8,5 |

**5 Содержание дисциплины**

**5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций**

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | | Образовательные технологии | Оценочные средства |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОК-35 | ОК-36 |
| 2 семестр | | | | | |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 26 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | 36 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 14 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Итого за 2 семестр | 76 |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | 9 |  |  |  |  |
| Всего за 2 семестр | 85 |  |  |  |  |
| 3 семестр | | | | | |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 32 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | 44 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Итого за 3 семестр | 76 |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | 9 |  |  |  |  |
| Всего за 3 семестр | 85 |  |  |  |  |
| 4 семестр | | | | | |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 40 | + | + |  | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | 20 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 16 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Итого за 4 семестр | 76 |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | 9 |  |  |  |  |
| Всего за 4 семестр | 85 |  |  |  |  |
| 5 семестр | | | | | |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 20 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | 20 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 36 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Итого за 5 семестр | 76 |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | 9 |  |  |  |  |
| Всего за 5 семестр | 85 |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине | 340 |  |  |  |  |

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач; в разделе «Оценочные средства»: ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

**5.2 Темы дисциплины и виды занятий**

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 семестр | | | | | | | |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | - | 36 | - | - | - | - | 36 |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 14 | - | - | - | - | 14 |
| Итого за 2 семестр | - | 76 | - | - | - | - | 76 |
| Промежуточная аттестация | 9 |  |  |  |  |  |  |
| Всего за 2 семестр | 85 |  |  |  |  |  |  |
| 3 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 32 | - | - | - | - | 32 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | - | 44 | - | - | - | - | 44 |
| Итого за 3 семестр | - | 76 | - | - | - | - | 76 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Всего за 3 семестр | | | | | | | 85 |
| 4 семестр | | | | | | | |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | - | 40 | - | - | - | - | 40 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | - | 20 | - | - | - | - | 20 |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 16 | - | - | - | - | 16 |
| Итого за 4 семестр | - | 76 | - | - | - | - |  |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Всего за 4 семестр | | | | | | | 85 |
| 5 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 20 | - | - | - | - | 20 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | - | 20 | - | - | - | - | 20 |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | - | 36 | - | - | - | - | 36 |
| Итого за 5 семестр | - | 76 | - | - | - | - | 76 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Всего за 5 семестр | | | | | | | 85 |
| Всего по дисциплине | | | | | | | 340 |

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа.

**5.3 Содержание дисциплины**

Содержанием дисциплины «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в Университете проводится на протяжении 3, 4, 5, 6 семестров обучения студентов и осуществляется в виде:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;

- занятия в спортивных секциях Университета;

- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;

- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

**Тема 1. Общеразвивающие физические упражнени**

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительные виды ходьбы и бега; специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; спортивные и подвижные игры.

**Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии**

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровьеформирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

**Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления**

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания обучающихся.

**5.4 Практические занятия**

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо-емкость  (часы) |
| --- | --- | --- |
| 2 семестр | | |
| 3 | Практическое занятие 1-13. Проектирование комплексов физических упражнений | 26 |
| 2 | Практическое занятие 14-31. Оздоровительная гимнастика | 36 |
| 1 | Практическое занятие 32-38. Комплексные занятия | 14 |
| Итого за 2 семестр | | 76 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Практическое занятие 1-16. Комплексные занятия | 32 |
| 2 | Практическое занятие 17-38. Оздоровительная гимнастика | 44 |
| Итого за 3 семестр | | 76 |
| 4 семестр | | |
| 3 | Практическое занятие 1-20. Проектирование комплексов физических упражнений | 40 |
| 2 | Практическое занятие 21-30. Оздоровительная гимнастика | 20 |
| 1 | Практическое занятие 31-38. Комплексные занятия | 16 |
| Итого за 4 семестр | | 76 |
| 5 семестр | | |
| 1 | Практическое занятие 1-10. Комплексные занятия | 20 |
| 2 | Практическое занятие 11-20. Оздоровительная гимнастика | 20 |
| 3 | Практическое занятие 21-38. Проектирование комплексов физических упражнений | 36 |
| Итого за 5 семестр | | 76 |
| Итого по дисциплине | | 304 |

**5.5 Лабораторный практикум**

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

**5.6 Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

**6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры**: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984), свободный (дата обращения – 14.01.2018).

2 Письменский, И.А. **Физическая культура**: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB), свободный (дата обращения – 14.01.2018).

3 **Физическая культура :** учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F), свободный (дата обращения – 14.01.2018).

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97), свободный (дата обращения – 14.01.2018).

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26](http://www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26), свободный (дата обращения – 14.01.2018).

6 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1), свободный (дата обращения – 14.01.2018).

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

7 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 14.01.2018).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 14.01.2018).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 14.01.2018).

10 Справочная система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 14.01.2018).

11 Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. − Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 14.01.2018).

**7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

**8 Образовательные и информационные технологии**

При реализации дисциплины «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним методами, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки, в составе групп.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – коллективное взаимодействие, т.е. применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

**9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся, включают:

- данные дневника самоконтроля, характеризующие уровень физического состояния обучающихся;

- тесты.

Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность лично контролировать ход тренировочного процесса, анализировать результаты используемой методики тренировки. При этом любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств.

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели здоровья.

К субъективным показателям здоровья относятся: самочувствие, аппетит, качество сна, настроение, эмоции, уровень организованности и т.д.

К объективным показателям относятся: рост, вес, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, уровень артериального давления, тесты самоконтроля и т.д.

**Тесты самоконтроля**

Проба Руфье (оборудование – секундомер)

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (Р2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (Р3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

индекс Руфье = 

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 - удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другая модификация расчета:

Результаты оцениваются: от 0 до 2,9 – отлично; 3,0 до 6,0 – хорошо; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительно; более 8,0 – плохо.

Проба Штанге

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты.

Проба Генчи

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. Оценка результатов тестирования проводится на основании таблиц (таблицы 1, 2). Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Таблица 1. Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Юноши | | Девушки | | Возраст | Юноши | | Девушки | |
| Штанге | Генчи | Штанге | Генчи | Штанге | Генчи | Штанге | Генчи |
| 11 | 51 | 24 | 44 | 20 | 17 | 71 | 29 | 64 | 28 |
| 12 | 60 | 22 | 48 | 22 | 18 | 73 | 32 | 66 | 32 |
| 13 | 61 | 24 | 50 | 19 | 19 | 76 | 34 | 68 | 34 |
| 14 | 64 | 25 | 54 | 24 | 20 | 74 | 36 | 76 | 34 |
| 15 | 68 | 27 | 60 | 26 | 21 | 74 | 36 | 76 | 34 |
| 16 | 71 | 29 | 64 | 28 | 22 | 74 | 38 | 75 | 36 |

Таблица 2. Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

| Оценка состояния испытуемого | Время задержки вдоха (с) |
| --- | --- |
| Отличное | больше 60 |
| Хорошее | 40 — 60 |
| Среднее | 30 — 40 |
| Плохое | меньше 30 |

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

- встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперёд, закрыть глаза.

Усложненная проба:

- встать на одной ноге, либо ступни ног на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, закрыть глаза.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам.

Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Динамика развития показателей контролируется по графику, отображающему систематическое определение результатов проб (не менее 3-х раз в неделю).

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплиныпроводится в форме зачета во 2, 3, 4, 5 семестрах.

Оценочные средства включают тесты, характеризующие уровень физкультурного образования обучающихся.

Тестирование *–* система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Тесты как форма контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

Обучающиеся выполняют тесты с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные) в течение 20 минут.

Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный ответ. Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам.

Алгоритм тестирования:

**-** необходимо подписать бланк теста, указав ФИО, группу;

**-** внимательно прочитать задание и указания к выполнению работы, обратить внимание на время, отводимое на выполнение заданий;

**-** отвечать на вопросы можно в любом порядке;

**-** выбрать правильный вариант ответа из предлагаемого перечня, или вписать свой вариант ответа, соотнести и т.д. в зависимости от задания;

**-** если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовательно убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них;

**-** перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Проведение тестирования может выполняться с использованием портала дистанционного образования Университета.

**9.1 Балльно-рейтинговая система оценки текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов**

2 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов | | | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | При-меча-ние |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мини-мальное значение | | макси-мальное значение |
| ***Контактная работа*** |  | |  |  |  |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.  Практическое занятие 1-13 | 12 | | 18 | 1-4 |  |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.  Практическое занятие 14-31 | 20 | | 30 | 5-12 |  |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.  Практическое занятие 32-38 | 8 | | 12 | 13-18 |  |
| Теоретический тест по теме 1, 2 | 5 | | 10 | 16 |  |
| *Самостоятельная работа студента* | - | | - | - |  |
| **Итого по обязательным видам занятий** | **45** | | **70** |  |  |
| **Зачет** | **15** | | **30** |  |  |
| **Итого по дисциплине** | **60** | | **100** |  |  |
| **Премиальные виды деятельности**  **(для учета при определении рейтинга)** |  | |  |  |  |
| Научные публикации по темам дисциплины |  | | 8 | 18 |  |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины |  | | 8 | 18 |  |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта |  | | 4 | 18 |  |
| Итого дополнительно премиальных баллов |  | | 20 |  |  |
| **Всего по дисциплине (для рейтинга)** |  | | **120** |  |  |
| **Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по**  **«академической» шкале** | | | | | |
| **Количество баллов по БРС** | | **Оценка** | | | |
| 60 и более | | «зачтено» | | | |
| менее 60 | | «не зачтено» | | | |

3 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов | | | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | При-меча-ние |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мини-мальное значение | | макси-мальное значение |
| ***Контактная работа*** |  | |  |  |  |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.  Практическое занятие 1-16 | 20 | | 30 | 1-6 |  |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.  Практическое занятие 17-38 | 20 | | 30 | 7-14 |  |
| Теоретический тест по темам 1, 2 | 5 | | 10 | 12 |  |
| *Самостоятельная работа студента* | - | | - | - |  |
| **Итого по обязательным видам занятий** | **45** | | **70** |  |  |
| **Зачет** | **15** | | **30** |  |  |
| **Итого по дисциплине** | **60** | | **100** |  |  |
| **Премиальные виды деятельности**  **(для учета при определении рейтинга)** |  | |  |  |  |
| Научные публикации по темам дисциплины |  | | 8 | 14 |  |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины |  | | 8 | 14 |  |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта |  | | 4 | 14 |  |
| Итого дополнительно премиальных баллов |  | | 20 |  |  |
| **Всего по дисциплине (для рейтинга)** |  | | **120** |  |  |
| **Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по**  **«академической» шкале** | | | | | |
| **Количество баллов по БРС** | | **Оценка** | | | |
| 60 и более | | «зачтено» | | | |
| менее 60 | | «не зачтено» | | | |

4 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов | | | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | При-меча-ние |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мини-мальное значение | | макси-мальное значение |
| ***Контактная работа*** |  | |  |  |  |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.  Практическое занятие 1-20 | 20 | | 30 | 1-5 |  |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.  Практическое занятие 21-30 | 12 | | 18 | 6-12 |  |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.  Практическое занятие 31-38 | 8 | | 12 | 13-18 |  |
| Теоретический тест по темам 1, 2, 3 | 5 | | 10 | 16 |  |
| *Самостоятельная работа студента* | - | | - | - |  |
| **Итого по обязательным видам занятий** | **45** | | **70** |  |  |
| **Зачет** | **15** | | **30** |  |  |
| **Итого по дисциплине** | **60** | | **100** |  |  |
| **Премиальные виды деятельности**  **(для учета при определении рейтинга)** |  | |  |  |  |
| Научные публикации по темам дисциплины |  | | 8 | 18 |  |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины |  | | 8 | 18 |  |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта |  | | 4 | 18 |  |
| Итого дополнительно премиальных баллов |  | | 20 |  |  |
| **Всего по дисциплине (для рейтинга)** |  | | **120** |  |  |
| **Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по**  **«академической» шкале** | | | | | |
| **Количество баллов по БРС** | | **Оценка** | | | |
| 60 и более | | «зачтено» | | | |
| менее 60 | | «не зачтено» | | | |

5 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов | | | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | При-меча-ние |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мини-мальное значение | | макси-мальное значение |
| ***Контактная работа*** |  | |  |  |  |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.  Практическое занятие 1-10 | 8 | | 12 | 1-4 |  |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.  Практическое занятие 11-20 | 12 | | 18 | 5-8 |  |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.  Практическое занятие 21-38 | 20 | | 30 | 9-14 |  |
| Теоретический тест по темам 2, 3 | 5 | | 10 | 12 |  |
| *Самостоятельная работа студента* | - | | - | - |  |
| **Итого по обязательным видам занятий** | **45** | | **70** |  |  |
| **Зачет** | **15** | | **30** |  |  |
| **Итого по дисциплине** | **60** | | **100** |  |  |
| **Премиальные виды деятельности**  **(для учета при определении рейтинга)** |  | |  |  |  |
| Научные публикации по темам дисциплины |  | | 8 | 14 |  |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины |  | | 8 | 14 |  |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта |  | | 4 | 14 |  |
| Итого дополнительно премиальных баллов |  | | 20 |  |  |
| **Всего по дисциплине (для рейтинга)** |  | | **120** |  |  |
| **Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по**  **«академической» шкале** | | | | | |
| **Количество баллов по БРС** | | **Оценка** | | | |
| 60 и более | | «зачтено» | | | |
| менее 60 | | «не зачтено» | | | |

**9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов:

- на первом и на втором этапах формирования компетенций ОК-35, ОК-36 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого строится график динамики физического состояния занимающихся;

- на третьем этапе формирования компетенций ОК-35, ОК-36 применяются тесты.

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – 70% и более при положительной динамике физического состояния занимающихся (по графику в дневнике самоконтроля).

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета во 2, 3, 4, 5 семестрах с оцениванием теоретической подготовленности.

Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

Оценка теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета определяется:

10 баллов − правильные ответы даны на 28 вопросов;

9 баллов − правильные ответы даны на 27 вопросов;

8 баллов − правильные ответы даны на 26 вопросов;

7 баллов − правильные ответы даны на 25 вопросов;

6 баллов − правильные ответы даны на 24 вопроса;

5 баллов − правильные ответы даны на 23 вопроса.

Если получены правильные ответы на 22 и менее вопросов, тестирование считается невыполненным.

**9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине**

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

**9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам**

Входной контроль учебным планом не предусмотрен.

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

| Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования | Показатели оценивания компетенций |
| --- | --- | --- |
| *Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-35)* | | |
| Знать:  - социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности;  - принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | степень освоения основ теории физической культуры и спорта |
| уровень изученности средств физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности |
| степень ознакомления с основами методики организации занятий физической культурой и спортом |
| способность к изучению методик организации и проведения самоконтроля в процессе занятий спортом |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | знает основы двигательной активности человека |
| знает требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке |
| изучил методику физической тренировки |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на достижение личных жизненных целей | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики |
| способен организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с помощью специалиста по физической культуре |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности |
| разрабатывает варианты физической тренировки |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | выполняет предложенные упражнения |
| Владеть:  - основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | использует средства физической подготовки для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью специалиста по физической культуре |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | успешное прохождение зачета |
| *Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-36)* | | |
| Знать:  - социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта |
| ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в профессиональной деятельности |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | ознакомление с основами методики организации занятий физической подготовкой |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для подготовки к профессиональной деятельности |
| Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей по достижению личных жизненных и профессиональных целей | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | выполняет программные упражнения |
| Владеть:  основами системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и освоение профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, необходимого уровня физической подготовленности |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | способность применять изученные методики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | успешное прохождение зачета |

**9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | 5 баллов | 6 баллов | 7 баллов | 8 баллов | 9 баллов | 10 баллов |
| количество правильных ответов | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

**9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета**

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; разбирающийся в основных научных концепциях по дисциплине; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно; отработавший практические занятия не менее 70%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного и программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; отработавший практические занятия не менее 50-69%; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

26 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 9 баллов.

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

23 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

22 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

21 балл – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

20 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

19 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

18 – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

17 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 7 баллов.

16 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 6 баллов.

15 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; отработавший основные практические занятия не менее 50%; выполнивший тестирование на 5 баллов.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший тестирование менее, чем на 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

***9.6.1 Перечень примерных вопросов для теста текущего контроля***

**1. Понятие «Физическая культура»**

А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **–** это мера и способ физического развития человека

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **–** совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

**2. Целью физической культуры является**

А) Формирование физически совершенного человека.

Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

**3. Двигательный навык – это:**

А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

**4. Двигательное умение – это:**

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

**5. Этапы формирования двигательных навыков:**

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

***9.6.2 Перечень примерных вопросов для теста промежуточной аттестации***

**1. К циклическим упражнениям относятся:**

А) Бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде***.***

Б) Единоборства, спортивные игры, метания, прыжки.

В) Различные виды гимнастики.

**2. В чем суть процесса экономизации работы организма при повышении уровня тренированности?**

А) Тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся.

Б) Тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся.

В) Спортсмен экономит силы на тренировке.

**3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным?**

А) Анаэробные.

Б) Аэробные.

В) Смешанные.

**4. Условия гипоксии.**

А) Недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе.

Б) Пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе.

В) Состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

**5. Задачи общей физической подготовки:**

А) Развитие физических качеств и тактических действий спортсмена.

Б) Укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки.

В) Совершенствование физических способностей спортсмена.

**6. Задачи специальной физической подготовки:**

А) Развитие общей подготовленности.

Б) Развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта.

В) Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

**7. Структура подготовленности спортсмена.**

А) Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Б) Физическая и техническая.

В) ОФП и СФП.

**8. Субъективные показатели состояния организма человека.**

А) Жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост.

Б) Сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение.

В) Выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

**9.** **Что позволяет оценить метод антропометрических индексов?**

А) Оценить развитие координационных способностей человека.

Б) Оценить изменения пропорциональности физического развития.

В) Оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

**10. Средства оценки физической подготовленности:**

А) Ортостатические пробы.

Б) Медицинские осмотры.

В) Контрольные упражнения, тесты.

**11. Главный компонент спорта.**

А) Соревновательный.

Б) Зрелищный.

В) Тренировочный.

**12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?**

А) Быстрее, выше, сильнее.

Б) Мир, дружба, спорт.

В) Выносливость, сила, быстрота.

**13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК).**

А) Документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований.

Б) Документ, определяющий ранги соревнований.

В) Нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.

**14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК?**

А) 1, 2, 3.

Б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках).

В) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

**15. К циклическим видам спорта не относятся?**

А) Виды спорта анаэробного обмена.

Б) Виды спорта аэробного обмена.

В) Спортивные игры.

**16. Кто произносит олимпийскую клятву?**

А) Организаторы игр.

Б) Представители команд-участниц.

В) Спортсмены и судьи.

**17. Перспективное планирование** **спортивной подготовки.**

А) Управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов).

Б) Управление тренировочным процессом в отдельном соревновании.

В) Управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

**18. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями способствует достижению наиболее высоких результатов?**

А) Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»

Б) Перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»

В) Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

**19.** **Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке?**

А) 60-80 ударов в минуту.

Б) 90-110 ударов в минуту.

В) 130-150 ударов в минуту.

**20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений?**

А)Мышечная релаксация.

Б) Мышечная эластичность.

В) Мышечная компенсация.

**21. Определение понятия «Профессионально прикладная физическая подготовка»?**

А) Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Б) Перенос навыков, приобретенных в процессе занятий спортом на трудовую деятельность человека.

В) Процесс развития физических качеств человека, необходимых в работе.

**22. Главная цель ППФП.**

А) Достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Б) Предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний.

В) Развитие специальных физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

**23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе?**

А) Дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится.

Б) Дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится.

В) Дыхание и частота сердечных сокращений не изменится.

**24. Основные средства ППФП?**

А) Естественно-средовые факторы.

Б) Физические упражнения

В) Средства спортивной гигиены

**25. Что** **представляет собой понятие «Физическое упражнение»?**

А) Совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры

Б) Двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей

В) Особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

**26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП?**

А) Уровень заработной платы.

Б) Формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда.

В) Режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

**27. Приобретение, воспитание и формирование чего не являются задачами ППФП?**

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

**28. Что не является специфическим средством ППФП?**

А) Физические упражнения

Б) Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной).

В) Материальная база для занятий спортом.

**29. В каких реакциях организма проявляется негативное влияние эмоционального возбуждения в процессе профессиональной деятельности?**

А) В вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных, реакциях, в экспрессивных реакциях.

Б) В экстраординарных реакциях.

В) В неадекватных реакциях.

**30. Укажите на прикладной вид спорта.**

А) Волейбол.

Б) Легкая атлетика.

В) Авиационное многоборье.

**10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Организация работы по дисциплине «Физическая подготовка» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями осуществляется в виде аудиторных занятий (практические занятия), которые проводятся в форме активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) занятий.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

**-** изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;

- регулярно вести дневник самоконтроля;

- освоить предложенные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;

- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в Университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

*Подготовительная часть*направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды адаптивной ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

*Основная часть*направлена на поддержание физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания; используются различные средства и методы для развития и совершенствования психофизических качеств, а также проводится подготовка к выполнению тестов. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

*Заключительная часть*направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, упражнение на растягивание, на формирование функции равновесия, дыхательные упражнения, можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них организуются занятия параллельно с основной группой и проводятся различные системы физических упражнений с вариантами, которые могут быть применены и творчески развиты в самостоятельных занятиях, учитывающих специфику заболевания);

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от практических занятий.

В процессе прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

