

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет



УТВЕРЖДАЮ

2015 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план физическая культура.rlx
Для всех направлений (уровень бакалавриата) и специальностей (уровень специалитета) КРСУ заочной формы обучения (с применением дистанционных технологий)

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 400

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3, 4

аудиторные занятия 24


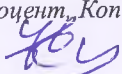
самостоятельная работа 376

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес- тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	18		18		18		17,7			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	6(4)	6(4)	6(4)	6(4)	6(4)	6(4)	6(4)	6(4)	24(16)	24(16)
Практические	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого ауд.	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8
Контактная	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8
Сам. работа	94	94	94	94	94	94	94	94	376	376
Итого	100	100	100	100	100	100	100	100	400	400

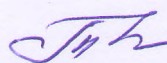
Программу составил(и):

к.пед.н., доцент, Арзамасцев М.Н.; к.пед.н., доцент, Коптев О.В.;

Рецензент(ы):

к.пед.н., доцент, проректор по УР КГАФКиС, Шевченко Т.Н.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (Общая физическая культура)

разработана в соответствии с ФГОС 3+:

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по направлениям подготовки уровней бакалавриата и специалитета

составлена на основании учебных планов:

для всех направлений (уровень бакалавриата) и специальностей (уровень специалитета) КРСУ

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 21.09 2015 г. № 2

Срок действия программы: 2015-2020 уч.г.

Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Арзамасцев М.Н.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

Н.В.Ш. 2016 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2016-2017 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания и спорта**

Протокол от 26.09 2016 г. № 2
Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Арзамасцев М.Н.




Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

Н.В.Ш. 2017 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2017-2018 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания и спорта**

Протокол от 25.09 2017 г. № 2
Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Арзамасцев М.Н.



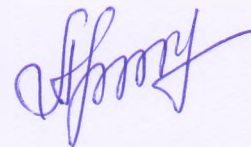
Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

Н.В.Ш. 2018 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания и спорта**

Протокол от 21.05 2018 г. № 9
Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Арзамасцев М.Н.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **Физического воспитания и спорта**

Протокол от _____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Арзамасцев М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
1.2	воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
1.3	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
1.4	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
1.5	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
1.7	владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
1.8	обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной жизни,
3.1.2	социально-биологические основы физической культуры и спорта,
3.1.3	о физической культуре и спорте как социальном феномене общества,
3.1.4	основы здорового образа жизни,
3.1.5	особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности;
3.1.6	общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
3.1.7	основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма,
3.1.8	роль физической культуры и спорта в развитии человека.
3.1.9	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3.1.10	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
3.1.11	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
3.1.12	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.13	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
3.2	Уметь:
3.2.1	самостоятельно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
3.2.2	оказывать своевременную первую медицинскую помощь;
3.2.3	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
3.2.4	придерживаться здорового образа жизни;

3.2.5	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
3.3	Владеть:
3.3.1	различными современными понятиями в области физической культуры;
3.3.2	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
3.3.3	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
3.3.4	агитационными навыками за здоровый образ жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретический (1)							
1.1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. /Лек/	1	4		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	4 часа в электронной форме
1.2	Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. /Ср/	1	12		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 2. Практический (1)							
2.1	Практическое участие в занятиях по ОФП /Ср/	1	82		Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э4	0	Выбор спортивной секции или клуба вне ВУЗа по интересам
2.2	Физическая культура в ВУЗе /Лек/	1	2		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	
2.3	/Зачёт/	1	0		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах
Раздел 3. Теоретический (2)							
3.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в урегулировании работоспособности. Общая физическая культура и специальная подготовка в системе физического воспитания /Лек/	2	4		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	4 часа в электронной форме
3.2	Средства и методы физической культуры и спорта. /Ср/	2	12		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 4. Практический (2)							

4.1	Практическое участие в занятиях по ОФП /Ср/	2	82		Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э4	0	Выбор спортивной секции или клуба вне ВУЗа по интересам
4.2	Физическая культура в ВУЗе /Лек/	2	2		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	
4.3	/Зачёт/	2	0		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах
Раздел 5. Теоретический (3)							
5.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/	3	4		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	4 часа в электронной форме
5.2	Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. /Ср/	3	12		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 6. Практический (3)							
6.1	Практическое участие в занятиях по ОФП /Ср/	3	82		Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э4	0	Выбор спортивной секции по национальным видам спорта
6.2	Кыргызские народные подвижные игры и спортивные упражнения в ВУЗе /Лек/	3	2		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	
6.3	/Зачёт/	3	0		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах
Раздел 7. Теоретический (4)							
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	4	4		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	4 часа в электронной форме
7.2	Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. /Ср/	4	12		Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
Раздел 8. Практический (4)							

8.1	Практическое участие в занятиях по ОФП /Ср/	4	82		Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э4	0	Выбор спортивной секции по национальным видам спорта
8.2	Кыргызские народные подвижные игры и спортивные упражнения в ВУЗе /Лек/	4	2		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	
8.3	/Зачёт/	4	0		Л2.1 Л2.2 Л3.1	0	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Во время зачета преподаватель подводит итог по сдаче студентом контрольных нормативов его физической подготовленности.

Помимо этого, студенту необходимо публично защитить реферат по выбранной теме и ответить на 3 теоретических вопроса.

Вопросы для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
17. Здоровый образ жизни и его составляющие.
18. Личностное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
19. Основные требования как условие формирования здорового образа жизни.
20. Основные требования к организации здорового образа жизни.
21. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.

2 семестр.

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Методы физического воспитания.
7. Основы обучения движениям.
8. Основы совершенствования физических качеств.
9. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Спортивная подготовка.
13. Структура подготовленности спортсмена.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Значение мышечной релаксации.
16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями.
19. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

3 семестр.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
13. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
14. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
15. Возможные формы организации тренировки в вузе.
16. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
17. Основные пути достижения необходимой подготовленности занимающихся.
18. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
19. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Календарь студенческих соревнований.
21. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
22. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Врачебный контроль, его содержание.
24. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
25. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
26. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4 семестр.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.
8. Производственная физическая культура.
9. Производственная гимнастика.
10. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
14. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
17. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий женщин.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
19. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
20. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ:

Защита текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Учебными планами не предусматривается написание курсовой работы (проекта) по дисциплине.

5.3. Фонд оценочных средств

РЕФЕРАТ С ПУБЛИЧНОЙ ЗАЩИТОЙ. Тематика рефератов:

1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2 семестр.

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
4. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
5. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
6. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
8. Типы изменений умственной работоспособности студента.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.
12. Характеристика и воспитание физических качеств.

13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
14. Структура учебно-тренировочного занятия.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
18. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы занятий физическими упражнениями.
22. Общая и моторная плотность занятия.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Организация самостоятельных занятий.
26. Возрастные особенности содержания занятий.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
30. Профилактика спортивного травматизма.

3 семестр.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

4 семестр.

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Общие положения ППФП студентов гуманитарных факультетов.
5. Общие положения ППФП студентов факультетов естественных наук.
6. Общие положения ППФП студентов ЮФ.
7. Общие положения ППФП студентов ЭФ.
8. Методика подбора средств ППФП студентов.
9. Влияние современной автоматизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
10. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
11. Место ППФП в системе физического воспитания.
12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
13. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
14. Система контроля ППФП студентов.
15. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
16. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
17. Здоровье и экология.
18. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
19. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
20. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат с публичной защитой.

Текстовый отчет о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах

Шкалы оценивания по всем видам оценочных средств в ПРИЛОЖЕНИИ 1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гвоздик Е.В., Шубина В.В., Солодова О.О.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCУ 2014
Л1.2	Недугов Р.В., Романов Д.В., Гвоздик Е.В.	Шахматы в вузе: Методические рекомендации	Бишкек: КPCУ 2016

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Арзамасцев Н.М., Райская Н.В.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности: Методические рекомендации по теоретическому курсу	Бишкек: Изд-во КPCУ 2006
Л2.2	Попов С.П., Валеев Н.М., Гарасева Т.С., Попов С.Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия 2005

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Сост.: Е.В. Гвоздик, Р.В. Недугов, В.В. Бочкарев	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов: методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCУ 2017

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Информационная справочная система по физической культуре и спорту	http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-
Э2	Справочная система по баскетболу	http://www.basketball.ru/reference/
Э3	Правила игры в футбол	http://www.d-camp.ru/node/915
Э4	Правила игры в волейбол	http://www.dinamo-vqu.ru/blog/pravila-igrv-v-
Э5	Правила соревнований по легкой атлетике	http://athletics-sport.info/rules
Э6	Футбол. Правила игры.	http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football
Э7	Легкая атлетика: обучение	http://sportwiki.to

6.3. Перечень информационных и образовательных технологий**6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии**

6.3.1.1	Традиционные образовательные технологии – лекции репродуктивного типа, ориентированные прежде всего на сообщение знаний и способов действий, передаваемых студентам в готовом виде и предназначенных для воспроизводящего усвоения и разбора конкретных образцов. Также практические занятия в форме практических упражнений
6.3.1.2	Инновационные образовательные технологии – занятия в интерактивной форме, которые формируют системное мышления и способность генерировать идеи при решении различных творческих заданий. К ним относятся следующие: строго регламентированные упражнения, частично регламентированные упражнения, расчлененные упражнения, игровой метод, соревновательный метод
6.3.1.3	Информационные образовательные технологии – самостоятельное использование студентом компьютерной техники и интернет-ресурсов для выполнения самостоятельной работы.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

6.3.2.1	Единое окно доступа к информационным ресурсам/ физическая культура и спорт/ (http://window.edu.ru/catalog/resources/)
---------	--

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Лекционная аудитория на 200 посадочных мест (учебный корпус № 1, БЛЗ) с мультимедийным проектором;
-----	--

7.2	Компьютерные классы для выполнения самостоятельной работы (написания рефератов) и ознакомления с интернет-источниками: -корпус 7 - ауд.107 (Гум.Фак.); -корпус 8 - ауд.501(Юр.Фак.); -корпус 1 - 315 (Фак.Межд.Отн.); -корпус 3 - ауд.202, -корпус 14 - ауд.213, 211, 210(ЭФ); -корпус 3 - ауд.307,308(ЕТФ); -корпус 12 - ауд.305(ФАДиС); -корпус 11 - ауд.410,411, корпус "Аламедин" - ауд.239,101(МФ);
7.3	Два спортивных игровых зала с раздевалками для юношей и девушек, туалетами;
7.4	Три спортивных площадки с легкоатлетическими дорожками и секторами для прыжков в длину;
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола);
7.6	Площадка игровая баскетбольная;
7.7	Три игровые волейбольные площадки;
7.8	Зал для занятий аэробикой;
7.9	Два кабинета для занятий лечебной физкультурой с необходимым учебно-практическим и учебно-лабораторным оборудованием и велотренажерами;
7.10	Стенка гимнастическая;
7.11	Козел гимнастический;
7.12	Конь гимнастический;
7.13	Переключатель гимнастическая;
7.14	Брусья гимнастические параллельные;
7.15	Мост гимнастический подкидной;
7.16	Скамейка гимнастическая жесткая;
7.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей;
7.18	Стойка для штанги;
7.19	Штанги тренировочные;
7.20	Гантели наборные;
7.21	Маты гимнастические;
7.22	Скакалка гимнастическая;
7.23	Палка гимнастическая;
7.24	Обруч гимнастический;
7.25	Флажки разметочные на опоре;
7.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
7.27	Мячи баскетбольные;
7.28	Сетка волейбольная;
7.29	Мячи волейбольные;
7.30	Мячи футбольные;
7.31	Насос для накачивания мячей;
7.32	Кабинет преподавателей, включающий в себя рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды, аптечку медицинскую и стенд для проверки зрения;
7.33	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, включающий в себя стеллажи и контейнеры.

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

Технологические карты дисциплины в ПРИЛОЖЕНИИ 2

МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:

1. Текущий контроль: усвоение учебного материала на лекционных и практических занятиях, в том числе учитывается посещение и активность и выполнение обязательных заданий для самостоятельной работы
2. Рубежный контроль: проверка полноты знаний и умений по материалу модуля в целом. Выполнение модульных контрольных заданий проводится в письменном виде и является обязательной компонентой модульного контроля.
3. Промежуточный контроль - завершенная задокументированная часть учебной дисциплины (1,2,3,4 семестры - зачет) – совокупность тесно связанных между собой зачетных модулей.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОМУ КОНТРОЛЮ

При явке на зачёты студенты обязаны иметь при себе зачётные книжки, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена или зачета.

Преподавателю предоставляется право поставить зачёт тем студентам, которые набрали более 60 баллов за текущий и рубежный контроли, оцениваемые как посещаемость и сдача контрольных нормативов.

На промежуточном контроле студент должен верно ответить на теоретические вопросы и защитить реферат и сдать отчет о занятиях по ОФП, проведенных в спортивных секциях или клубах.

Студенты могут использовать технические средства, справочно-нормативную литературу, учебные программы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА.

1. Тема реферата выбирается в соответствии с Вашими интересами и должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.
 2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы, а также газеты специализирующиеся на геологической тематике.
 3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.
 4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...
 5. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Лупачев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
 6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А- 4) шрифтом TimesNewRoman, 14. Начинается с титульного листа (оформляется по образцу ПРИЛОЖЕНИЕ 3), в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).
 7. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.
 8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную крупными научными издательствами: "Наука", "Прогресс", "Основы геологии", и др. Или приведенный выше список литературы. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:
 Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.
 Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том __. № __. Страницы от __ до __.
 Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от __ до __.
- Примерное содержание работы:
- Наименование: Объем: 13-15 стр.
 - Введение (цели, задачи) 1-2 стр.
 - Основная часть 10-12 стр.
 - Заключение 1-2 стр.
 - Список использованной литературы 1стр.
9. Инструкция докладчикам.
- сообщать новую информацию;
 - использовать технические средства;
 - знать и хорошо ориентироваться в теме всего доклада;
 - уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
 - четко выполнять установленный регламент: докладчик - 7 мин.; дискуссия - 5 мин.;
- Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение. Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:
- название презентации;
 - сообщение основной идеи;
 - современную оценку предмета изложения;
 - краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
 - живую интересную форму изложения;
- Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио - визуальных и визуальных материалов.
- Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Мультимедийные презентации - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Требование к студентам по подготовке презентации и ее защите на занятиях в виде доклада.

1. Тема презентации выбирается студентом из предложенного списка ФОС и должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.

2. Этапы подготовки презентации

Составление плана презентации (постановка задачи; цели данной работы)

Продумывание каждого слайда (на первых порах это можно делать вручную на бумаге), при этом важно ответить на вопросы:

- как идея этого слайда раскрывает основную идею всей презентации?
- что будет на слайде?
- что будет говориться?
- как будет сделан переход к следующему слайду?

3. Изготовление презентации с помощью MS PowerPoint:

- Имеет смысл быть аккуратным. Неряшливо сделанные слайды (разнобой в шрифтах и отступах, опечатки, типографические ошибки в формулах) вызывают подозрение, что и к содержательным вопросам студент - докладчик подошёл спустя рукава.
- Титульная страница необходима, чтобы представить аудитории Вас и тему Вашего доклада.
- Количество слайдов не более 30.
- Оптимальное число строк на слайде — от 6 до 11.
- Распространённая ошибка — читать слайд дословно. Лучше всего, если на слайде будет написана подробная информация (определения, формулы), а словами будет рассказываться их содержательный смысл. Информация на слайде может быть более формальной и строго изложенной, чем в речи.
- Оптимальная скорость переключения — один слайд за 1–2 минуты.
- Приветствуется в презентации использовать больше рисунков, картинок, формул, графиков, таблиц. Можно использовать эффекты анимации.
- При объяснении таблиц необходимо говорить, чему соответствуют строки, а чему — столбцы.
- Вводите только те обозначения и понятия, без которых понимание основных идей доклада невозможно.
- В коротком выступлении нельзя повторять одну и ту же мысль, пусть даже другими словами — время дорого.
- Любая фраза должна говориться за чем-то. Тогда выступление будет цельным и оставит хорошее впечатление.
- Последний слайд с выводами в коротких презентациях проговаривать не надо.
- Если на слайде много формул, рекомендуется набирать его полностью в MS Word (иначе формулы придется размещать и выравнивать на слайде вручную). Для этого удобно сделать заготовку — пустой слайд с одним большим Word-объектом «Вставка / Объект / Документ Microsoft Word», подобрать один раз его размеры и размножить на нужное число слайдов. Основной шрифт в тексте и формулах рекомендуется изменить на Arial или ему подобный; шрифт Times плохо смотрится издали. Обязательно установите в MathType основной размер шрифта равным основному размеру шрифта в тексте. Никогда не выравнивайте размер формулы вручную, вытягивая ее за уголок.

4. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

5. Инструкция докладчикам.

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; дискуссия - 5 мин.;

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио - визуальных и визуальных материалов.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ.

В начале каждого семестра обучающемуся необходимо определиться с выбором спортивной секции или клуба.

На протяжении всего семестра регулярно посещать выбранную спортивную секцию или клуб.

В конце семестра подготовить текстовой отчет о посещенных занятиях по форме согласно ПРИЛОЖЕНИЮ 3

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ.

По курсу общей физической подготовки учебный процесс направлен на:

- всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;
- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Программный материал рассчитан на 2 курса.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

В спортивных секциях и клубах происходит освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных знаний, умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение теоретических и практических результатов.

Данные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Их направленность связана с обеспечением необходимой активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитию и совершенствованию психофизических способностей, личных качеств и свойств студентов отражены в рабочей программе каждого методического отделения и представлены ниже.

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

По завершении каждого семестра студенты получают зачет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

№	Наименование показателя	Отметка (в %)
СОДЕРЖАНИЕ		12
1	Деление текста на введение, основную часть и заключение	0-2
1	Соответствие теме	0-1
2	Наличие основной темы в вводной части и обращенность вводной части к читателю	0-3
3	Развитие темы в основной части	0-3
4	Наличие выводов, соответствующих теме и содержанию основной части	0-3
ПРЕЗЕНТАЦИЯ		8
1	Титульный лист с заголовком	0-2
2	Дизайн слайдов и использование дополнительных эффектов (смена слайдов, звук, графики)	0-5
3	Слайды представлены в логической последовательности	0-1
Всего баллов		0-20

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ТЕКСТОВОГО ОТЧЕТА
О ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

№	Наименование показателя	Баллы
1	Структура отчета	5
2	Содержание отчета	20
3	Наличие фото материала	15
4	Наличие выводов и практических рекомендаций, направленных на развитие и совершенствование физических качеств студента	15
5	Наличие дипломов (если есть), за участие в спортивных соревнованиях в течении семестра	10
6	Участие в соревнованиях в составе сборной команды КР	10
7	Получение очередного массового спортивного разряда или спортивного звания в семестре	10
8	Отзыв тренера (инструктора), заверенный подписью и печатью	15
Всего баллов		0-100

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.
2. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.
3. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

1 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

2 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

3 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

4 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, отлично разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, не достаточно хорошо разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании профессионально-прикладной физической подготовки студентов, плохо разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, не разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"

Курс 1, семестр 1, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. Разучивание основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	10 неделя
	Рубежный	Написание реферата на заданную тему	15	25	
Модуль 2					
Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. Разучивание основ техники по видам спорта.(2)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	19 неделя
	Рубежный	Написание текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	20-23 недели
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах. Ответы на теоретические вопросы.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

Курс 1, семестр 2, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Средства и методы физической культуры и спорта. Разучивание основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	31 неделя
	Рубежный	Написание реферата на заданную тему	15	25	
Модуль 2					
Средства и методы физической культуры и спорта. Разучивание основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	37 неделя
	Рубежный	Написание текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	38-42 недели
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах. Ответы на теоретические вопросы.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

Курс 2, семестр 3, Отчетность – зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование основ техники по видам спорта.(1)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	10 неделя
	Рубежный	Написание реферата на заданную тему	15	25	
Модуль 2					
Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	19 неделя
	Рубежный	Написание текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	20-23 недели
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах. Ответы на теоретические вопросы.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

Курс 2, семестр 4, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. Совершенствование основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	31 неделя
	Рубежный	Написание реферата на заданную тему	15	25	
Модуль 2					
Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. Совершенствование основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность: <i>Представление грамот, дипломов и т.п. за участие в спортивных соревнованиях</i>	5	10	37 неделя
	Рубежный	Написание текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах	15	25	
ВСЕГО за семестр			40	70	38-42 недели
Промежуточный контроль (Зачет)	Защита реферата с презентацией и текстового отчета о проведенных занятиях по ОФП в спортивных секциях или клубах. Ответы на теоретические вопросы.		20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

Форма отчета о посещении спортивной секции

1. Указать название спортивной секции (клуба) и адрес.
2. Указать каким видом спорта занимался в течении семестра.
3. Указать ФИО тренера, под чьим руководством проходили занятия.
4. Указать количество тренировочных занятий и их продолжительность в неделю и месяц.
5. Описать соревнования (если принимал участие), и указать результат выступления в этих соревнованиях.
6. Предоставить подтверждающий документ (справку) от тренера с подписью и печатью спортивной организации, с указанием количества часов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1 (0-30 баллов)	2 (31-60 баллов)	3 (60-69 баллов)	4 (70-84 балла)	5 (85-100 баллов)
Первый этап (уровень) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З - I	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У - I	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В - I	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности