

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 22.11.2023 09:44:22
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fdcd1f5e00

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 21.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Белявская И.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для заочной формы обучения**

Общая физическая подготовка
Базовая часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность (профиль) подготовки
Автомобильный сервис

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Кругликова В.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Для приема: 2016, 2017, 2018 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Кругликова В.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена (или актуализирована) на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	12
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	12
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	12
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	20
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	20
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	21
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21

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

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине: «Общая физическая подготовка»:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	1. Знать методы и средства физической культуры и спорта	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	
Умения	1. Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	
Владения (навыки / опыт деятельности)	1. Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 1,2 курсе в 3,5 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания уровня общей физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Изучение дисциплины ориентировано на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе освоения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

МИНОБРНАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУиТ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка» на 3,5 сессию
заочная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	9.1/328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	8.4
лекций	0
практических/ семинарских	8
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.4
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	312
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	7.6

Форма контроля:
Зачет 3,5 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)			Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		П	Зч	СР С			
1 курс / 3 сессия							
1	Освоение техники выполнения строевых и общеразвивающих упражнений ОРУ как средство совершенствования пространственных, временных и ритмических двигательных действий.	1		14	Доп. лит-ра № 1	Практическое задание, Реферат	Устный опрос, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
2	Техника бега на короткие дистанции Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	1		16	Доп. лит-ра № 3	Практическое задание, Реферат	Устный опрос, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
3	Технике бега на средние дистанции Техника бега: начало бега, стартовое	1		16	Доп. лит-ра № 3	Практическое задание, Реферат	Тестирование, Устный опрос, Комплекс

	ускорение, бег по дистанции, финиширование. Контрольный бег. Техника бега при входе в поворот. Техника бега при выходе с поворота.						упражнений по физической культуре
4	Техника бега на длинные дистанции Тактика бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Техника бега по мягкому и твердому грунту.			16	Доп. лит-ра № 3	Реферат, Практическое задание	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос
5	Техника прыжков в длину с места и с разбега Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения прыгуна. Методика развития скоростно-силовых качеств.			14	Доп. лит-ра № 3	Практическое задание, Реферат	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Устный опрос
6	Основы техники передвижения на лыжах Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, Совершенствование поворота переступанием в движении. Совершенствование стоек спуска, способов подъема.	1		16	Доп. лит-ра № 4	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос, Тестирование
7	Методика проведения круговой тренировки Составление комплекса упражнений для круговой тренировки в соответствии с задачами занятия.			16	Осн. лит-ра № 1	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос, Тестирование
8	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки Организация и проведение спортивных игр по упрощенным правилам.			16	Доп. лит-ра № 2	Реферат, Практическое задание	Устный опрос, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре

9	<p>Организация и проведение подвижных игр</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы.</p> <p>Организация и проведение игр – эстафет.</p>			16	Доп. лит-ра № 5	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Устный опрос
10	<p>Средства и методы воспитания физических качеств</p> <p>Характеристика, средства и методы развития гибкости, быстроты, силы, координационных способностей и выносливости.</p>			16	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6	Практическое задание, Реферат	Устный опрос, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
11	<p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности</p>			16	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6	Практическое задание, Реферат	Тестирование, Устный опрос, Комплекс упражнений по физической культуре
12	Зачет		1	4			
Итого по 1 курсу 3 сессии		4	1	176			
2 курс / 5 сессия							
1	<p>Влияние общеразвивающих упражнений на физическую подготовленность</p> <p>Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление и проведение комплексов общеразвивающих специально-подготовительных упражнений соответственно задачам занятия.</p>			20	Доп. лит-ра №№ 1,2	Практическое задание, Реферат	Устный опрос, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре

2	Средства и методы воспитания выносливости Средства и методы развития общей, специальной и скоростной выносливости. Дозирование нагрузки и отдыха.	1		20	Осн. лит-ра № 1	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Устный опрос
3	Средства и методы воспитания скоростных качеств Средства и методы их развития. Дозирование нагрузки и отдыха. Восстанавливающие упражнения. Специальные упражнения спринтера.	1		20	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Практическое задание, Реферат	Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос
4	Средства и методы воспитания силовых качеств Средства и методы развития силы и силовой выносливости соответственно возрасту, полу и физической подготовленности. Дозировка нагрузки на занятиях. Контрольные упражнения.	1		20	Осн. лит-ра № 1	Практическое задание, Реферат	Тестирование, Устный опрос, Комплекс упражнений по физической культуре
5	Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств Характеристика, средства и методы развития скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения спринтера и прыгуна. Дозирование нагрузки и отдыха.	1		20	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Устный опрос
6	Средства и методы воспитания гибкости Характеристика, средства и методы развития гибкости. Специальные упражнения. Дозирование нагрузки и отдыха.			20	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат, Практическое задание	Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос, Тестирование

7	Средства и методы воспитания координационных способностей Характеристика, средства и методы развития ловкости. Специальные упражнения. Дозирование нагрузки.			20	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Практическое задание, Реферат	Устный опрос, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре
8	Зачет		1	4			
Итого по 2 курсу 5 сессии		4	1	144			
Итого по дисциплине		8	2	320			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Этап освоения компетенции (уровень)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать методы и средства физической культуры и спорта	Не удовлетворительно знать методы и средства физической культуры и спорта	Удовлетворительно знать методы и средства физической культуры и спорта
Второй этап (уровень)	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	Не удовлетворительно уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	Удовлетворительно уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность
Третий этап (уровень)	Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	Не удовлетворительно владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	Удовлетворительно владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. Знать методы и средства физической культуры и спорта	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Устный опрос, Реферат, Тестовые задания 3-1
2-й этап Умения	1. Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Тестовые задания У-1, Комплекс упражнений по физической культуре
3-й этап Владеть навыками	1. Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание

Средством оценки сформированности компетенций по дисциплине являе(ю)тся зачет(ы), экзамен(ы).

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестовые задания 3-1

1. Физическое качество «сила» больше проявляется в
 - 1) лазании по канату;
 - 2) синхронном плавании;
 - 3) беге на короткие дистанции;
 - 4) прыжках в длину.
2. Упражнение, направленное преимущественно на развитие выносливости....
 - 1) гребля;
 - 2) плавание;

- 3) кросс;
 4) прыжки в длину.
 3. Физические упражнения – это....
 1) двигательные действия, которые используются для решения задач физического воспитания;
 2) действия, направленные на изменения форм и функций организма;
 3) часть физического воспитания, направленная на овладение двигательными навыками;
 4) процесс, направленный на достижения физического развития.
 4. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных #####
 5. Физическую подготовку подразделяют на ####
 6. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ###.

Тестовые задания У-1

1. Установите соответствие между понятиями и видом профессиональной деятельности

- А) спорт
 Б) физкультура
 В) прикладная физкультура
 Г) лечебная физкультура
 1) формирование специальных навыков
 2) реабилитация после травмы
 3) развитие психических и физических качеств человека
 4) достижение максимального результата

А	Б	В	Г

2. Установите соответствие между методами и средствами физического воспитания:

- А) непрерывный
 Б) круговой
 В) переменный
 Г) сопряженный
 1) рваный бег 5 мин
 2) приседания, отжимание, выпрыгивания и т.д.
 3) подтягивание с весом
 4) плавание 20 мин

А	Б	В	Г

3. Выберите четыре элемента техники, относящиеся к игре в баскетбол. Укажите их номера в порядке возрастания.

- 1) ловля мяча;
 2) прием мяча;
 3) дриблинг;
 4) бросок двумя руками сверху;
 5) подача снизу;
 6) передача мяча одной рукой от плеча.

--	--	--	--	--	--

4. Выберите фазы, относящиеся к технике бега. Определите четыре элемента верного ответа. Укажите их номера в порядке возрастания.

- 1) старт;
 2) финиширование;
 3) высокая скорость передвижения;
 4) стартовый разгон;

5) свобода и естественность в каждом движении;

6) бег по дистанции.

--	--	--	--	--	--

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100%

«хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80%;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60%;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40%.

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Освоение техники выполнения строевых и общеразвивающих упражнений.
2. ОРУ как средств совершенствования пространственных, временных и ритмических двигательных действий.
3. Методика проведения круговой тренировки.
4. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки в соответствии с задачами занятия.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Комплекс упражнений по физической культуре

Комплекс упражнений по физической культуре включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.

Комплекс "Общеразвивающие упражнения без предметов"

1. И. п. - о. с., на счет 1-4 - руки в стороны, вверх, вперед, вниз.
2. И. п. - стойка, ноги врозь руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох.
3. И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же налево.
4. И. п. - о. с., 1 - присед, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присед, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох.
5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п.
6. И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1-4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя.
7. И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5-7 - вдох, выпячивая живот; 8 - пауза.
8. И. п. - стойка, ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2-3 - то же вправо.
9. И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой.
10. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - стойка, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п.

Комплекс "Круговой тренировки" для развития быстроты

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений по физической культуре

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

«отлично» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«хорошо» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«удовлетворительно» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«неудовлетворительно» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Практическое задание

1. Составить и обосновать план круговой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
2. Составить и обосновать план игровой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
3. Составить и обосновать план повторной тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.

4. Составить и обосновать план переменной тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

«хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
2. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
4. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
7. Характеристика и воспитание физических качеств.
8. Методика формирования силы.
9. Методика формирования ловкости.
10. Развитие координационных способностей
11. Методика формирования выносливости.
12. Методика формирования скоростных качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 3 сессия

1. Методы совершенствования физической подготовки.
2. Рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Оценка уровня развития двигательных качеств.
3. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
4. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
5. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
6. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
7. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
8. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии: анатомо-топографический признак (место приложения упражнений); энергетический признак; последовательность выполнения упражнений, в зависимости от их интенсивности, в течении занятия.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: субъективные показатели контроля; объективные показатели контроля.

10. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков: отличительные черты умений и навыков; представление о механизмах двигательных умений и навыков; перенос навыков – положительный и отрицательный перенос.
11. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика.
12. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей выносливости; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
13. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
14. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
15. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
16. Цели и задачи общей физической подготовки.
17. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
18. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
19. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
20. Особенности воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 5 сессия

1. Характеристика циклических и ациклических видов спорта.
2. Характеристика спортивных игр как средства физического воспитания. Классификация спортивных игр.
3. Роль и место подвижных игр в системе физического воспитания. Общность и отличие спортивных и подвижных игр.
4. Основная направленность спортивных игр (оздоровительная, воспитательная и образовательная).
5. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета бегуна.
6. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета прыгуна.
7. Общая и специальная физическая подготовка лыжника-гонщика.
8. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.
9. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
10. Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.
11. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
12. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
13. Содержание спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.
14. Оценка уровня развития двигательных качеств.
15. Виды физической подготовки спортсмена.
16. Основные методики занятий физическими упражнениями.
17. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
18. Методы физической подготовки легкоатлета.
19. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
20. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

«не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>

Дополнительная литература

1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>
2. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / Ю. Д. Железняк ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — 4-е изд., стер. — Москва : Академия, 2007. — 518 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — 4-е изд., стереотип. — Москва : Академия, 2007. — 464 с.
4. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 160 с. ISBN 5-7695-0669-5
6. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
1. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
2. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Зеркало настенное, шведская стенка, мат гимнастический, перекладина, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный", весы электронные, вибромассажер, вибромассажер larsen, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер, тренажер для ног,

		гак-машина, тренажер силовой.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал)(БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Щит баскетбольный, сетка волейбольная, табло электронное, скамейки .
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, эстафетные палочки, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, лыжи, мяч футбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 207(ИТФ)	Для самостоятельной работы	Часы настенные, сетевой фильтр, коммутатор , учебно-методическая литература, компьютер в сборе, МФУ сапон лазерный mf 3228, нетбук lenovo idea pads10-3c intel atom n455, 1gb,1, лампа настольная , принтер, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Windows 2. Office Professional Plus 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 210(ИТФ)	Для консультаций, Для хранения оборудования	Корпусная мебель, принтер hp laserjet pro m125ra лазерное МФУ , компьютер в сборе. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus