


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Филиал АГУ в г. Знаменск Астраханской области


СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП


С.Н.Бориско
«26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой математики и
информатики


С.Н.Бориско
«26» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

| | |
|---|---|
| Составитель(-и) | Рудакова Светлана Петровна, старший преподаватель |
| Направление подготовки / специальность | 09.03.02 Информационные системы и технологии |
| Направленность (профиль) ОПОП | Проектирование и сопровождение информационных систем |
| Квалификация (степень) | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Год приема | 2021 |
| Курс | 1-3 |

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целями освоения дисциплины (модуля) являются формирование физической культуры личности.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля): для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к обязательной части (базовой) Б1.Б.06 блока 1 подготовки бакалавров. Она логически и содержательно-методически взаимосвязана со всеми дисциплинами, изучаемыми в университете, так как направлен на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, формирует основы методики организации самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (модулями): Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика). Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): взаимосвязана со всеми дисциплинами, изучаемыми в университете, так как направлен на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, формирует основы методики организации самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

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

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

- а) общекультурных (ОК): УК-7.

Таблица 1
Декомпозиция результатов обучения

| Код компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля) | | |
|-----------------|--|---|---|
| | Знать | Уметь | Владеть |
| УК-7 | виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. | применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Формой итогового контроля в – 2, 3, 4, 5, 6 семестрах является зачет.

Распределение студентов по учебным отделениям.

В процессе освоения дисциплины (модуля) обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта, которое осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра/учебного года. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и лечебное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

В медицинскую группу - ЛФК зачисляются студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий временно или на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья временно или на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки.

Таблица 2

Структура и содержание дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа (в часах) | | | | | | Самостоят. работа | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|-----------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|-------------------|---|
| | | | | Л | ПЗ | ЛР | ГК | ИК | АИ | | |
| 1. | Организация индивидуальной физической подготовки | 2 | 1 | | 24 | | | | | 2 | |
| 2. | Легкая атлетика | 2 | 1 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| 3. | Гимнастика | 2 | 2 | | 24 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| | | 2 | | | | | | | | | Зачёт |
| 4. | Легкая атлетика | 3 | 1 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| 5. | Гимнастика | 3 | 2 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| | | 3 | | | | | | | | | Зачёт |
| 6. | Спортивные игры | 4 | 3 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| 7. | Футбол. | 4 | 5 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| | | 4 | | | | | | | | | Зачёт |
| 8. | Спортивные игры | 5 | 3 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| 9. | Волейбол. | 5 | 4 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| | | 5 | | | | | | | | | Зачёт |
| 10. | Ручной мяч. | 6 | 6 | | 26 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| 11. | Настольный теннис. | 6 | 7 | | 24 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |
| 12. | Бадминтон. | 6 | 8 | | 24 | | | | | 2 | Практические индивидуальные задания |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|----------|--|------------|--|--|--|--|-----------|--------------|
| | | | | | | | | | | задания |
| | Итого 328ч | 6 | | 304 | | | | | 24 | Зачёт |

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Таблица 3

Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций

| Темы, разделы дисциплины | Кол-во часов | Компетенции (указываются компетенции перечисленные в п.3) | Σ общее количество компетенций |
|--|--------------|---|-----------------------------------|
| | | УК-7 | |
| Организация индивидуальной физической подготовки | 26 | + | 1 |
| Легкая атлетика | 56 | + | 1 |
| Гимнастика | 54 | + | 1 |
| Спортивные игры | 56 | + | 1 |
| Волейбол. | 28 | + | 1 |
| Футбол. | 28 | + | 1 |
| Ручной мяч. | 26 | + | 1 |
| Настольный теннис. | 28 | + | 1 |
| Бадминтон. | 26 | + | 1 |

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения

Основные формы занятий по дисциплине - лекции и практические (учебно-тренировочные) занятия.

Лекция представляет собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела учебной дисциплины. Слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студентов, главная задача которых - понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых проблемах и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. При этом студент должен конспектировать (делать записи) изложенный в лекции материал. Ведение конспектов является творческим процессом и требует определенных умений и навыков. Целесообразно следовать некоторым практическим советам: формулировать мысли кратко и своими словами, записывая только самое существенное; учиться на слух отделять главное от второстепенного; оставлять в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений; постараться выработать свою собственную систему сокращений часто встречающихся слов (это дает возможность меньше писать, больше слушать и думать). Сразу после лекции полезно просмотреть записи и по свежим следам восстановить пропущенное и дописать в конспект. Важно уяснить, что лекция - это не весь материал по изучаемой теме, который дается студентам для его «зубрежки». Прежде всего, это – «путеводитель» студентам в их дальнейшей самостоятельной учебной и научной работе.

Практическое занятие - это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как Практическое занятие помогает студентам развить двигательные навыки, способствует развитию умения самостоятельно работать с нормативами, освоению студентами опытом судейства и организации соревнований, приобретению навыков физического самосовершенствования, здоровьесберегающего педагогического подхода. Преподавателю же работа студентов на учебно-тренировочных занятиях позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают курс физической культуры.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально сам учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

-подготовку к занятиям, включая изучение лекций и литературы по теме занятия (используются конспекты лекций и источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы);

-выполнение индивидуальных домашних заданий по теме прошедшего занятия.

Таблица 4

Содержание самостоятельной работы обучающихся

| Номер раздела (темы) | Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов | Формы работы |
|----------------------|---|--------------|--|
| 1 | Организация индивидуальной физической подготовки | 2 | Подготовка докладов по вопросам семинарского (практического) занятия |
| 2 | Легкая атлетика | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| 3 | Гимнастика | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| | <i>зачёт</i> | | |
| 4 | Легкая атлетика | 2 | Работа в малых группах, |

| | | | |
|--------------|--------------------|-----------|---|
| | | | Выполнение упражнений |
| 5 | Гимнастика | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| | <i>зачёт</i> | | |
| 6 | Спортивные игры | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| 7 | Волейбол. | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| | <i>зачёт</i> | | |
| 8 | Спортивные игры | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| 9 | Футбол. | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| | <i>зачёт</i> | | |
| 10 | Ручной мяч. | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| 11 | Настольный теннис. | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| 12 | Бадминтон. | 2 | Работа в малых группах, Выполнение упражнений |
| Итого | зачёт | 24 | |

Упражнения лежат в основе приобретения тех или иных умений и навыков. В различных условиях обучения упражнение либо единственная процедура, в рамках которой осуществляются все компоненты процесса учения: уяснение содержания действия, его закрепление, обобщение и автоматизация, – либо одна из процедур наряду с объяснением и заучиванием (упражнение в этом случае обеспечивает завершение уяснения и закрепления).

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

При освоении данной дисциплины письменные работы, выполняемые обучающимися самостоятельно не предусмотрены.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Совместная работа малой командой; проектная деятельность студентов, развивающая межличностные коммуникации, способность принятия решений, лидерские качества; интерактивные лекции; групповые дискуссии; ролевые и деловые игры; тренинги; анализ ситуаций и имитационных моделей; преподавание дисциплин (модулей) в форме: курсов, симуляции, технологии open space/открытое пространство, мастерская будущего, peer education/равный обучает равного; экспресс-семинары, проектные семинары; бизнес-тренинги (business training), кейс-стади (case-study), обучение действием («action learning»), метафорическая игра, педагогические игровые упражнения (в качестве коллективного задания), мозговой штурм (эстафета), ситуационные методы, тематические дискуссии, игровое проектирование, групповой тренинг, групповая консультация и др.).

6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование возможностей Интернета (в том числе - электронной почты преподавателя) в учебном процессе (рассылка заданий, предоставление выполненных работ на проверку, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.);
- использование электронных учебников и различных информационных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, электронных тренажеров, презентаций и т.д.);
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети: веб-конференции, вебинары, форумы, учебно-методические материалы и др.);
- использование интегрированной образовательной среды университета moodle.

6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Лицензионнопрограммноеобеспечение: MicrosoftWindows 7 Professional; MathCad 14; 1С: Предприятие 8; EViews 7; MicrosoftVisualStudio 2012; MicrosoftVisualStudio 6.0; MicrosoftVisualFoxPro 9.0; MozillaFireFox; MicrosoftOffice 2013; MicrosoftOfficeProject 2013; MicrosoftOfficeVisio 2013; 7-zip; KasperskyEndpointSecurity; КОМПАС-3DV13.

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем», <https://library.asu.edu.ru>;

Электронный каталог «Научные журналы АГУ», <http://journal.asu.edu.ru/>;

Универсальная справочно-информационная база данных периодических изданий ООО "ИВИС", <http://dlib.eastview.com>;

Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила;

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек, <http://mars.arbicon.ru>;

Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru ООО «РУНЭБ» - крупнейший российский информационный портал. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии журналов, www.elibrary.ru;

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru> ;

Официальный информационный портал ЕГЭ <http://www.ege.edu.ru> ;

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <https://fadm.gov.ru> ;

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru> ;

Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru> ;

Российское движение школьников <https://рдш.рф> .

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 5
Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля),
результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы, темы дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции (компетенций) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|--|-------------------------------------|
| 1 | Организация индивидуальной физической подготовки | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 2 | Легкая атлетика | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 3 | Гимнастика | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 4 | Спортивные игры | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 5 | Волейбол. | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 6 | Футбол. | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 7 | Ручной мяч. | УК-7 | Практические индивидуальные задания |

| | | | |
|---|--------------------|------|-------------------------------------|
| 8 | Настольный теннис. | УК-7 | Практические индивидуальные задания |
| 9 | Бадминтон. | УК-7 | Практические индивидуальные задания |

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие типы контроля:

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопросы.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие типы контроля:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Таблица 6

Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|----------------------------|---|
| 5 «отлично» | демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры |
| 4 «хорошо» | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3 «удовлетворительно» | демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов |
| 2 «неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры |

Таблица 7

Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|----------------------------|---|
| 5 «отлично» | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы |
| 4 «хорошо» | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3 «удовлетворительно» | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, не способен применить знание теоретического материала при выполнении заданий, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание при подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов |
| 2 «неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задание |

7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контрольная работа №1

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

1. *Физическая подготовленность* определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены,

руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

2. Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

| п/ п | Контрольные упражнения | Пол | Уровень | | | | | |
|--|---|-----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| | | | Низкий | Н.ср. | Средни й. | В.ср. | Высокий | |
| 1 | Бег 30 м (с) | М | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,7 | 4,3 | |
| | | Ж | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,3 | 4,8 | |
| | | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | Бег 100 м (с) | М | 14,6 | 14,3 | 14,0 | 13,8 | 13,2 | |
| | | Ж | 18,7 | 17,9 | 17,0 | 16,0 | 15,7 | |
| | | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2 | Бег 1000 м (мин, с) мужчины Бег 500 м (мин, с) женщины | М | 4.13,0 | 3.58,0 | 3.42,0 | 3.26,0 | 3.14,0 | |
| | | Ж | 2.15,0 | 2.08,0 | 2.00,0 | 1.52,0 | 1.45,0 | |
| | | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | Бег 3000 м (мин, с) мужчины Бег 2000 м (мин, с) женщины | М1* | 14,30 | 13,50 | 13,10 | 13,50 | 14,30 | |
| | | М2* | 15,30 | 14,40 | 13,50 | 13,10 | 12,30 | |
| | | Ж1* | 12,50 | 11,50 | 11,20 | 10,50 | 10,15 | |
| | | Ж2* | 13,50 | 12,40 | 11,55 | 11,20 | 10,35 | |
| | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | 3 | Прыжок в длину с места (см) | М | 200 | 210 | 220 | 230 | 250 |
| | | | Ж | 150 | 160 | 168 | 180 | 190 |
| оценка | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины | М1* | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 | |
| | | М2* | 2 | 4 | 7 | 10 | 12 | |
| | | Ж | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | |
| | | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5 | Наклон туловища вперед из положения сед (см) | М | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | |
| | | Ж | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | |
| | | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Общая оценка физической подготовленности | | Сумма оценок | 5-7 | 8-12 | 13-17 | 18-22 | 23-25 | |

Примечание: Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

Контрольная работа №2

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

Оценка физического развития студентов

| п/п | Показатель | | Уровни | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | | | Низкий | Н.ср | Средний | В.ср. | Высок. |
| 1 | Индекс массы тела | М | < 18,9 | 19,0-20,0 | 20,1-25,0 | 25,1-28,0 | > 28,1 |
| | Масса тела, (кг) | Ж | < 16,9 | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | > 26,1 |
| | Рост ² , (м ²) | оценка | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Жизненный индекс | М | < 50 | 51-55 | 56-60 | 61-65 | > 66 |
| | ЖЕЛ, (мл) | Ж | < 40 | 41-45 | 46-50 | 51-56 | > 56 |
| | Масса тела, (кг) | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 3. Силовой индекс | М | < 60 | 61-65 | 66-70 | 71-80 | > 80 |
| | 4. Сила кисти, (кг) x 100 % | Ж | < 40 | 41-50 | 51-55 | 56-60 | > 61 |
| | Масса тела (кг) | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая оценка физического развития | | Сумма оценок | 2-3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-12 |
| | | баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Контрольная работа №3

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Контрольная работа № 4

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы (ОС).
3. Цель оздоровительной системы.
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Контрольная работа № 5

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.

Контрольная работа № 6

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Грубыми считаются ошибки, свидетельствующие о том, что студент:

- не овладел основным материалом дисциплины
- не может применять на практике полученные знания

Не грубыми ошибками являются

- неточно сформулированный вопрос или пояснение при ответе

Недочетами считаются

- отдельные погрешности в формулировке вопроса или ответа
- небрежное выполнение записей.

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) Основная литература:

- 1) Бобровский В.В. «Физическая культура», -Астрахань: Астраханский ун-т, 2007 87 экз.
- 2) Жуков М.Н. «Подвижные игры», -М.: Академия, 2002

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru> ;
- 2) Электронно-библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань», www.e.lanbook.com;
- 3) Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru ;
- 4) Электронно-библиотечная система (ЭБС) «КнигаФонд» ООО «Центр цифровой дистрибуции». <http://www.knigafund.ru> ;
- 5) Электронная библиотека МГППУ. <http://psychlib.ru> .

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Мультимедийное оборудование. На аудиторных занятиях (лекциях) СИТ используются для организованного представления преподавателями и обучающимися материала в формате презентаций PowerPoint, работы по формированию и развитию навыков работы с документами и программами, имеющими прикладное значение. Лекции обеспечены слайдами и видеоматериалами. Имеются классные доски, наглядные пособия (стенды, макеты, плакаты и т.п.).

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии**.