

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юрченко Дмитрий Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 21.09.2023 11:07:58

Уникальный программный ключ:

feaf174667a9e97527abe3faedc50f6c5a4066ff8f62946070b39d8576cc4745

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОРОССИЙСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор НФ ФГБОУ ВО «
«Пятигорский
государственный
университет»
«29» августа 2023 г.
Д.В. Ю

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
работе и информатике
Е.А. Не
«29» августа 2023 г.

Кафедра иностранных языков и социально-гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФКиС.ДВ.01.02 «ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ»**

Направление подготовки

45.03.02 «Лингвистика»

Направленность (профиль) программы

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Новороссийск 2023

Некрасова К.Н. Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений». – Пятигорск: ПГУ, 2023. – 22 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них часов и видов учебных занятий, перечень основной и дополнительной учебной литературы, учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, ресурсов сети «Интернет», информационных технологий необходимых для освоения дисциплины, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Рецензент: кафедра физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет».

Согласовано с работодателями:

| <i>№</i> | <i>ФИО</i> | <i>Должность, место работы</i> |
|----------|----------------|---|
| 1. | Кольцонок Е.В. | Директор МАОУ гимназия № 2 |
| 2. | Меликян А.С. | Учитель английского языка МАОУ гимназия № 2 |

© К.Н.Некрасова, 2023

© НФ ПГУ, 2023

| 1. Цель дисциплины: | формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности | | | |
|---|---|--|--|--|
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы | Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательной программы, Изучается обучающимися очной формы обучения в 1-8 семестрах | | | |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы - компетенциями | | | | |
| Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины | Индикаторы достижения компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | Оценочные средства | |
| | | | текущего контроля | промежуточной аттестации |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий | Обучающийся, освоивший дисциплину, будет: знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности. уметь: применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий. владеть: основами и правилами здорового образа жизни. | 1.1. Тесты для оценки физической технической подготовленности 1.2. Тесты для контроля в знании на установления соответствия 2. Компетентностно-ориентированное задание 3. Письменные работы | 1. Вопросы для устного опроса на изачете/экзамене 2. Тесты для оценки двигательных умений 3. Тесты для контроля знаний |

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

| | |
|--|--|
| | для очной формы обучения |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | |
| Объем дисциплины в академических часах | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе: | 253,9 |
| - занятия лекционного типа, в том числе: | |
| - практическая подготовка | |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе: | 252 |
| - практическая подготовка | |
| - контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы | |
| -консультация (предэкзаменационная) | |
| -промежуточная аттестация по дисциплине | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 57,3 |
| Контроль | 16,8 |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы) | Зачет - 1-7 семестр Экзамен – 8 семестр |

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам, блокам, модулям), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. для очной формы обучения

| | | | | | |
|--|--|---|---|---------------------------|------------|
| | | Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.) | | | Контактная |
| | | Тип занятий | | | |
| | | З | П | Занятия семинарского типа | |

| № | Наименование разделов (тем дисциплины) | | | | | | | | | | | Семинары, из | Практическая подготовка | Практически е, из них | Практическая подготовка | Лабораторные, из них | Практическая подготовка | | |
|------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|----|----|--|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----|--|
| | | | | | | | | | | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | | |
| Семестр 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Семестр 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Семестр 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 6 | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 6 | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 6 | | | | |
| Семестр 4 | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 6 | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 6 | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 6 | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 6 | | | | |
| Семестр 5 | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 10 | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 12 | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 10 | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 10 | | | | |

| Семестр 6 | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 12 | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 10 | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 10 | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 10 | | | | |
| Семестр 7 | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 10 | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 10 | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 12 | | | | |
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 10 | | | | |
| Семестр 8 | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика | | | | | 6 | | | | |
| 2. | Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | | | | | 8 | | | | |
| 3. | Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | | | | 8 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 4. | Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | | | | | 8 | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения

| Наименование темы | Содержание | Активные и интерактивные формы проведения занятий |
|--|---|---|
| Тема 1. Атлетическая гимнастика | <p>Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила, стато-динамическая сила).</p> <p>Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с</p> | <p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> |
| | <p>партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами, на тренажёрах.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.</p> <p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием веса собственного тела.</p> <p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием свободных весов (гантели, бодибары, гири).</p> <p>Техника безопасности при проведении данных занятий.</p> <p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров. Техника безопасности при проведении данных занятий.</p> <p>Crossfit (GWM) и функциональная тренировка.</p> <p>Основные понятия и методика проведения.</p> <p>Техника безопасности при проведении данных занятий.</p> | <p>Компетентностно-ориентированное задание</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики</p> | <p>Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (lowimpact): steptouch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Методика составления фрагмента аэробной комбинации (32 счёта – «квадрат»). Основные методы разучивания фрагмента аэробной комбинации. Практическое разучивание фрагмента аэробной комбинации (32 счёта). Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.</p> | <p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p> |
| <p>Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)</p> | <p>Основные теоретические и методические положения оздоровительных систем упражнений. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение базового комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение комплексов упражнений с использованием инвентаря при проведении занятий.</p> | <p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p> |
| <p>Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой</p> | <p>Йога как система духовных, психических и физических практик. Хатха-йога как практика физической подготовки (асаны). Основные асаны (статические позы) и последовательность их выполнения. Дыхательные упражнения в хатха-йоге (пранаяма). Позы отдыха (расслабления). Методика проведения базового комплекса упражнений (статических и динамических), направленных на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и сухожилий.</p> | <p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p> |

6.2. Содержание и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения

| Наименование темы | Виды самостоятельной работы |
|---|---|
| Тема 1. Атлетическая гимнастика | 1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий атлетической гимнастикой. |
| Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | 1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий оздоровительной аэробикой. |
| Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | 1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий системами физических упражнений(калланетика, стретчинг, пилатес) |
| Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой | 1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий йогой. |

7. Перечень основной и дополнительной литературы, в том числе для самостоятельной работы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| |
|---|
| I. Основная литература |
| Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: курс лекций/Сиб. гос. ун-т физической культуры и спорта.- Омск: Издательство СибГУФК, 2009.- 152 с.: табл.- студенты вузов. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189 |
| Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/Е.В. Витун, В.Г. Витун.- Оренбург: ОГУ, 2017.- 111 с.: ил.- Библиогр. вкн.- студенты вузов.- ISBN 978-5-7410-1674-9. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819 |
| II. Дополнительная литература |
| Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие/Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазаква.- Ставрополь: СКФУ, 2015.- 131 с.: табл.- Библиогр.: с. 123.- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 |
| III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) |
| Научная электронная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс] https://cyberleninka.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс] window.edu.ru Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] elibrary.ru |
| IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем |
| 1. ЭБС ЮРАЙТ URL: https://www.biblio-online.ru/ |
| 2. УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам». URL: http://www.ebiblioteka.ru/ |
| 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». URL: http://www.biblioclub.ru/ |
| 4. Национальная электронная библиотека (НЭБ). URL: https://нэб.рф |

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Образовательная деятельность по учебной дисциплине проводится в форме контактной и самостоятельной работы. Оценка сформированности компетенций осуществляется во время текущей и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной образовательной среде и включать в себя:

- лекционные занятия, практические занятия,
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Контактная работа предполагает использование активных и интерактивных образовательных технологий, способствующих проявлению творческих, исследовательских способностей студентов, поиску новых идей для решения различных задач по дисциплине. Активные и интерактивные образовательные технологии ориентированы на взаимодействие студента с преподавателем и друг с другом.

На занятиях лекционного типа предусматривается преимущественно передача учебной информации обучающемуся.

В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций, кратко, схематично, последовательно фиксируя основные положения, выводы, формулировки, обобщения, выделяя ключевые слова, термины. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю в конце лекции.

На учебных занятиях практического типа обучающиеся по предложенному заранее преподавателем плану работают в группах или индивидуально для выполнения практических заданий.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра и представляет собой оценку компетенций, сформированных на занятиях и в ходе самостоятельного изучения студентами учебного материала.

Промежуточная аттестация предполагает оценку качества освоенной студентом дисциплины или ее отдельного этапа в форме зачета.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую студент организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.

Работа в электронной образовательной среде как информационной системе комплексного назначения, обеспечивающей реализацию дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, является важной составляющей как контактной, так и самостоятельной работы, осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Для работы в электронной образовательной среде обучающемуся необходимо зарегистрироваться и найти соответствующую изучаемую дисциплину, представленную теоретическим материалом, практическими заданиями в виде тестов, ситуационных задач, тем для написания творческих работ, заполнения схем, таблиц и др. Доступ к материалам электронного учебного курса может быть ограничен по времени и количеству попыток. В ходе выполнения заданий в электронной образовательной среде студенты знакомятся с оценкой собственных результатов по дисциплине, могут задавать вопросы преподавателю, прикреплять отзывы на работы своих товарищей, участвовать в работе форумов и чатов с

преподавателем и одногруппниками по вопросам изучения дисциплины.

В процессе реализации дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы:

1. *Работа с основной и дополнительной литературой*, которую желательно проводить по следующим этапам:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;
- выписка представляющих интерес материалов.

При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия практического типа и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе.

Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.

2. *Компетентностно-ориентированные задания, в том числе мини-проекты(научно-исследовательская) работа* – работа, нацеленная на овладение обучающимися определенным универсальным набором способов деятельности. В процессе подготовки мини-проектов студенту необходимо придерживаться следующих критериев:

- 1) актуальность, научная новизна, защищенность и обоснованность идеи проекта
- 2) степень разработанности проекта, логичность, аргументированность, фундаментальность и практикоориентированность выводов, использование оригинальных методик в ходе решения поставленных задач
- 3) инновационный характер и/или практическая ориентированность проекта и его перспективность для конкретной сферы деятельности человека
- 4) степень реального / планируемого внедрения результатов проекта в практическую деятельность

3. *Письменная работа (научно-исследовательская) работа (реферат, доклад, сообщение)*- одна из форм самостоятельной работы студентов, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. В процессе подготовки творческих заданий студенту необходимо продемонстрировать высокую степень самостоятельности, умение логически обрабатывать материал, умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал, умение классифицировать материал по тем или иным признакам, умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям, умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

В письменной работе материал должен быть изложен логично, последовательно, четко и конкретно излагаться предмет исследования, в полной мере даваться определение того или иного понятия. Обучающемуся необходимо показать роль и значение изучаемого вопроса, его место в системе теоретических положений и категорий. Весьма ценным в работе является подкрепление

теоретических выводов фактами практической деятельности, примерами из реальной практики. Обязательно должны присутствовать элементы полемики.

Письменная работа должна быть размещена студентом в электронной образовательной среде или представлена на занятии. На занятии студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада он отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

4. *Тестирование* предполагает выполнение обучающимся стандартизированных заданий или особым образом связанных между собой заданий, в которых необходимо выбрать один или несколько предлагаемых ответов на поставленные вопросы (задания). Тестирование может быть бланковым или проводиться в электронной образовательной среде.

5. *Презентация* представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, сопровождающую выступление докладчика. Презентацию удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Количество слайдов - пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов). Слайды подготавливаются на основе использования фактического или иллюстративного материала (таблиц, графиков, фотографий и пр.).

6. *Подготовка к промежуточной аттестации* является заключительным этапом изучения всей дисциплины или ее части и преследуют цель проверить полученные студентом знания.

Конкретные задания, используемые для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в отдельном документе «Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине», прилагаемом к рабочей программе.

В ходе освоения дисциплины в зависимости от набранных баллов обучающимся формируется кумулятивная рейтинговая оценка (максимум - 100 %).

Результаты промежуточной аттестации определяются в ходе прохождения обучающимися аттестационных испытаний, а также учитывают результаты выполнения заданий, предусмотренных для текущего контроля успеваемости по дисциплине.

| Этап оценивания | Виды учебно-познавательной деятельности | Оценочные средства | Максимальная рейтинговая оценка (%) |
|----------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 1 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Задания на установления соответствия Задание 1.3 а 3 Письменные работы Задание 3 (вопросы 1-3) | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) ¹ | - устный опрос; | 1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 1-4) | 40 |
| 2 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Задания на установления соответствия Задание 1.3 б 3. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - устный опрос; | 1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 5-8) | 40 |
| 3 семестр | | | |

| | | | |
|---|--|--|----|
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 4-6) | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов; | 1. Вопросы для устного опроса Задание 1 (вопрос 9-12) | 40 |
| 4 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов; | 1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 13-16) | 40 |
| 5 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 7-9) | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов; | 1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 17-20) 2. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2. | 40 |
| 6 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем | 30 |
| Третий период | - выполнение | 1. Вопросы для устного опроса | 40 |

| | | | |
|--|---|--|----|
| (промежуточная аттестация) | тестов; | Задание 1. (вопрос 21-24) 2. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2 | |
| 7 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 10-12) | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов; | 1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопросы 25-28) 2. Тесты для контроля знаний Задание 2.3. 3. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2 | 40 |
| 8 семестр | | | |
| Первый период (текущий контроль) | - выполнение тестов | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1 | 30 |
| Второй период (текущий контроль) | - выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; | 1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем | 30 |
| Третий период (промежуточная аттестация) | - выполнение тестов; | 1. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2 2. Вопросы для устного опроса (экзамена) Задание 1. | 40 |

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную систему осуществляется по следующей схеме:

| Оценка по пятибалльной системе | Рейтинговая оценка |
|---------------------------------------|---------------------------|
| «отлично» / «зачтено» | больше либо равно 90% |
| «хорошо» / «зачтено» | 75 - 89% |
| «удовлетворительно» / «зачтено» | 60 - 74% |
| «неудовлетворительно» / «не зачтено» | меньше либо равно 59% |

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

| Компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-59% от тах рейтинговой оценки контроля | Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 60-74% от тах рейтинговой оценки контроля | Оценка «хорошо» / «зачтено» 75-89% от тах рейтинговой оценки контроля | Оценка «отлично» / «зачтено» 90-100% от тах рейтинговой оценки контроля |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий | знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности | Незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала; изложение учебного материала неполное, бессистемное, препятствующее усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя; бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение | Фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов | Знание основных проблем программы; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания преподавателя на них; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявления причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение | Глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами; выделение существенных признаков изученного |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы. | | изученного известными фактами и сведениями. | с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов |
| | | уметь: применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий | Испытывает значительные затруднения при применении умений (выполнении действий); затрудняется прокомментировать выполненные действия (умения) и/или допускает грубые ошибки, затрудняется отвечать на вопросы преподавателя; неумение логически корректно и аргументировано излагать материал. | Применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки преподавателя); в комментариях, выполняемых действий имеются незначительные пропуски, негрубые ошибки, могут быть затруднения в ответах на вопросы преподавателя; стремление логически определенно и последовательно изложить материал. | Применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент сам исправляет; комментирует выполняемые действия не всегда полно, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала. | Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях; свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя; логически корректное и убедительное изложение материала. |
| | | владеть: основами и правилами здорового образа | Не владеет концептуально-понятийным аппаратом и | Испытывает затруднения в использовании научно-понятийного аппарата и терминологии | Умело использует концептуально-понятийный аппарат в процессе анализа | Свободно владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным |

| | | | | | | |
|--|--|-------|--|--|--|--|
| | | жизни | <p>терминологией; затрудняется при выполнении ситуационных /практических задач, в выполнении своей роли, работа проводится с опорой на преподавателя или других студентов.</p> | <p>дисциплины; способен решать лишь наиболее легкие ситуативные /практические задачи. При решении ситуативных/практических задач используется прежний опыт и не применяются новые методики; студент обнаруживает слабую взаимосвязь теории с практическими задачами.</p> | <p>основных проблем программы; способен решать легкие и средней тяжести ситуационные /практические задачи, Использует методы исследований в объеме, превышающий обязательный минимум. В основном обнаруживает взаимосвязь теории с практическими задачами.</p> | <p>языком и терминологией соответствующей научной области; способен решать ситуационные /практические задачи повышенной сложности с использованием современных рациональных методик. Использует методы исследований в объеме, необходимом для практической деятельности, убедительно увязывает теоретические аспекты с практическими задачами.</p> |
|--|--|-------|--|--|--|--|

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование учебной аудитории | Описание материально-технической базы учебной аудитории |
|--|---|
| <p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал МБОУ СОШ №29 г. Новороссийск, Краснодарский край.</p> <p>Открытый стадион, Краснодарский край, г. Новороссийск, МБОУ СОШ №19</p> | <p>Малый спортивный зал: волейбольные мячи: 15; баскетбольные мячи: 17; футбольные мячи: 10; обручи: 11; гири (16 кг): 1; весы медицинские: 1; гантели 20 кг профессиональные: 2; гири (24 кг): 1; гири (32): 1; гриф для штанги: 2; диски: 5кг – 2, 10кг – 2, 15кг – 2, 20кг – 2, 25кг – 2; кольца баскетбольные: 6; сетки баскетбольные: 6; щиты баскетбольные (стекло центральное): 2; щиты баскетбольные: 4; мешок для бокса: 1; тонометр: 2; мячи медные большие: 6; насосы: 2; ракетки для бадминтона: 22; ракеток для настольного тенниса: 22; ростомер: 1; шведская стенка «тренажер с крепежом»: 10; воланы для бадминтона: 40; сетки волейбольные: 2; фишки футбольные: 20; шарики для настольного тенниса: 40; тренажер «Стойка + скамья для жима лежа»: 1; комплект тренажеров «Атлант»: 3; штанг олимпийских (180 кг): 14; канатов для перетягиваний: 1; стоик под штанги (горизонтальные): 1; стартовых колодок: 3; растяжки: 10; вышка волейбольная: 1; колонка музыкальная: 1; ролики для прессы: 2; столик для прыжков в высоту: 1; барьеров тренировочных: 2; секундомеров: 3; форм для волейбола (муж): 12; форм для волейбола (жен): 12; форм для баскетбола (муж): 12; форм для баскетбола (жен): 12; форм для футбола: 16; форм для легкой атлетики: 10;</p> |

10. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).