

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

Б.1.1.25 «Физическая культура»

направления подготовки

20.03.01 "Техносферная безопасность"

Профиль «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

часов в неделю – 4

всего часов – 72,

в том числе:

лекции – нет

коллоквиумы – нет

практические занятия – 72

лабораторные занятия – нет

самостоятельная работа – нет

зачет – 1 семестр

экзамен – нет

РГР – нет

курсовая работа – нет

курсовой проект – нет

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель преподавания дисциплины:** Дисциплина «Физическая культура» преподается для студентов 1 курса всех направлений университета дневной формы обучения. Ее целью является формирование гармонично развитой личности, способной вести здоровый образ жизни, самостоятельно и эффективно заботиться о своем и своих близких психофизическом благополучии, действительно участвовать в общественной жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
  2. Предоставить знание о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
  3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.
  4. Помочь овладеть 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.
  5. Выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» занимает место в базовой части блока №1 «Дисциплины» (модули) Учебного плана. Она полностью самостоятельна, предполагает использование студентами базовых навыков и умений в области физической культуры, полученных в рамках довузовского образования.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Компетенция сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура) (ОК-1).

## 4. Общие основы организации учебного процесса

Преподавание физической культуры (физического воспитания) в СГТУ осуществляется на I курсе дневного обучения. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное учебное, учебно-оздоровительное и спортивно-учебное.

### 4.1. Распределение студентов в учебные отделения

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, физического развития, спортивной подготовленности, состояния здоровья (по данным медицинского заключения) и интересов студентов.

В *основное отделение* зачисляются студенты, не имеющие проблем со здоровьем. Учебные группы комплектуются по половому признаку и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп колеблется от 8 до 15 человек. Студенты основного отделения подразделяются на *группы общефизической подготовки* и *подготовительные медицинские группы*. Последние формируются из числа студентов, чье физическое развитие характеризуется как удовлетворительное.

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие проблемы со здоровьем, но рекомендованные по данным медицинского обследования к активным занятиям физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *специальных медицинских групп*. Состав групп – смешанный по половому признаку.

В *учебно-оздоровительное отделение* зачисляются имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского обследования от активных занятий физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *учебно-оздоровительных групп*. Характер и содержание занятий определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. Состав учебных групп – смешанный по половому признаку.

В *спортивно-учебное отделение* зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты данного отделения занимаются в элективных группах (спортивных секциях) под руководством педагогов-тренеров. Студенты данных групп выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное и учебно-оздоровительное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

#### **4.2. Теоретические занятия по курсу «Физическая культура»**

Теоретические занятия по дисциплине не проводятся.

#### **4.3. Практические занятия по курсу «Физическая культура»**

Основной формой проведения занятий по курсу «Физическая культура» являются практические занятия, которые проводятся на различных типах открытых и закрытых спортивных площадок. Содержательно практические занятия включают в себя элементы базовых форм физического воспитания – гимнастические и легкоатлетические упражнения и комплексы упражнений, а также элементы других форм и направлений физической культуры.

#### **4.4. Оценка освоения учебного материала программы**

По итогам обучения в I семестре студенты получают зачет по физической культуре.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанным таблицам.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100% посещения практических занятий.

На 8-9 неделе I-го семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 50% посещаемости и сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике и гимнастике.

Студенты специального учебного отделения выполняют те требования и нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты учебно-оздоровительного отделения от сдачи нормативов освобождаются. Студенты спортивно-учебного отделения от сдачи нормативов освобождаются и аттестуются по итогам посещения практических (учебно-тренировочных) занятий.

#### 4.5. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий

№ модуля	№ недели	№ темы		Часы				
				Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	18	0		72			72	
Всего				72			72	

#### 5. Содержание лекционного курса

Лекционный курс по дисциплине не предусмотрен.

#### 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

#### 7. Перечень практических занятий

##### 7.1. Занятия со студентами основного отделения (юноши и девушки отдельно)

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и спортивных залах в течение всего периода обучения.

№ темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии
1	2	3	4
	72	1-36	
1	36	1-18	<p><i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким</p>

			<p>подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км.</p> <p>Прыжки в длину с места: Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления. Контрольные прыжки.</p>
2	36	19-36	<p><i>Гимнастика.</i> Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.</p>

## 7.2. Занятия со студентами специального учебного отделения (юноши и девушки вместе)

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы. Занятия проводятся на открытых площадках и в спортивных залах. В холодный период времени года занятия проводятся только в закрытых помещениях. Содержательная часть практических занятий дублирует содержание занятий основного отделения и включает в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол; кроме того, возможна организация и проведение занятий по настольному теннису, дартсу, стрит-болу). При этом выполнение конкретных упражнений и отработка конкретных навыков осуществляется на основе оптимального сочетания щадящих нагрузок и отдыха. При выборе конкретных приемов работы и упражнений используется индивидуальный подход, позволяющий

максимально полно учитывать функциональное состояние студентов. Все контрольные нормативы сдаются исключительно по желанию студентов.

### **7.3. Занятия со студентами учебно-оздоровительного отделения (юноши и девушки вместе)**

Студенты, имеющие серьезные проблемы со здоровьем, инвалиды и лица с ограниченными возможностями, освобожденные по данным медицинского заключения от активных занятий физической культурой, включаются в состав учебно-оздоровительного отделения. Создание учебно-оздоровительного отделения обусловлено потребностью обеспечить реализацию принципов инклюзивного образования в высших учебных заведениях применительно к занятиям физической культурой. Характер и содержание занятий в рамках данного отделения определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. При организации занятий со студентами этого отделения используется индивидуальный подход.

Учебный процесс учебно-оздоровительного отделения (групп оздоровления) направлен на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической работоспособности.
- Ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
- Приобретение необходимых и допустимых (по характеру заболеваний) профессионально-прикладных умений и навыков.
- Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья и повышение работоспособности организма.
- Придание тонуса мышечному корсету.

Содержательная часть практических занятий в рамках учебно-оздоровительного отделения варьируется в зависимости от состава учебных групп. В основе организации и проведения практических занятий лежит принцип оптимального сочетания максимально щадящих нагрузок и расслабления. В связи с этим все традиционные виды физической культуры, включающие в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр, заменены лечебно-оздоровительными и традиционно-оздоровительными комплексами. В их числе:

- Лечебно-оздоровительная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Суставная гимнастика.
- Гимнастика Пилатес.

- Аутотренинг.
- Самомассаж.
- Занятия на тренажерах (фитнес-бол, велотренажер).
- Занятия с психологом.
- Занятия с врачом.

#### **7.4. Занятия со студентами спортивно-учебного отделения (спортивные секции по видам спорта)**

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, включаются в занятия спортивно-учебного отделения в составе элективных групп (спортивных секций).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Перечень спортивных секций в университете может варьироваться с течением времени.

Группы комплектуются по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Занятия в группах проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, а также студентами-спортсменами II и III спортивных разрядов, допускаются тренеры, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда. Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же организуют планирование спортивно-учебных занятий в спортивных секциях, учет посещаемости тренировочных занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заведующий кафедрой «Физическая культура, здоровье и спорт» и его заместитель по спортивно-массовой работе.

Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта.

### **8. Перечень лабораторных работ**

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.



## 9. Задания для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена.

## 10. Расчетно-графическая работа

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

## 11. Курсовая работа

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

## 12. Курсовой проект

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

## 13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции (ОК-1).

### Вопросы для зачета

Не предусмотрены.

### Вопросы для экзамена

Не предусмотрены.

### Тестовые задания по дисциплине

Оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов основного отделения, а студентами специального учебного отделения сдаются по желанию.

### Контрольные нормативы (Юноши)

Очки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,5	14,6
Бег 3000м	Без учета времени									
Подтягивание	18	15	14	12	11	10	9	7	6	5
Прыжки в длину с места	260	250	245	240	235	230	225	220	218	215
Отжимание	50	40	35	33	30	27	25	20	17	15

баллы										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

### (Девушки)

Очки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5	15,7	16,2	16,7	17,0	17,5	17,9	18,0	18,3	18,7
Бег 2000м	Без учета времени									
Поднимание туловища	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Прыжки в длину с места	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Отжимание	20	19	15	12	11	10	9	8	6	5
баллы										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

## 14. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в парах, работа в группах, спортивные игры, тренинги на сплочение коллектива, психологические тренинги, аутотренинги и др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

## 15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

### 16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Физическая культура	Зал игровой универсальный 46*17 кв.м баскетбольные щиты -8 шт. ворота для гандбола – 2 шт. стойки и сетка для волейбола – 2 шт. гимнастические скамейки - 10шт.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление

4	Физическая культура	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги – 4 шт. Стойки для приседания – 1 шт. Атлетические скамейки – 4 шт. Гимнастическая стенка – 1шт. Турник – 2 шт. гантели литые – 35 шт. гантели сборные – 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) – 30 шт. Гриффы для штанги – 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 48 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Зал гимнастический малый Татами – 42 шт.	Оперативное управление
6	Физическая культура	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема – 1 шт. Видеосистема – 1шт. Телевизор – 1шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК– 20 шт. Ковры напольные – 6 шт.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Стадион площадью 1902 кв.м длина беговой дорожки – 100 м длина виража-50 м длина круга – 372 м (в зимнее время – каток; выдача коньков на занятиях)	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40x20 м	Оперативное управление
9	Физическая культура	Спортивная площадка №2 площадь 80x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Физическая культура	Спортивная площадка №3 площадь 70x20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление

11	Физическая культура	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
12	Физическая культура	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление
13	Физическая культура	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Физическая культура	Лекционные аудитории факультетов	Оперативное управление

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

по дисциплине

### **Б.1.1.25 Физическая культура**

*для направления*

*20.03.01 «Техносферная безопасность»*

Профиль: «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

часов в неделю – 4

всего часов – 72

в том числе:

коллоквиумы – 0

практические занятия – 72

лабораторные занятия – 0

самостоятельная работа – 0

зачет – 1 семестр

## 1. Формируемые компетенции и результаты обучения по дисциплине

### Перечень задач по видам деятельности, на решение которых направлено обучение по дисциплине

Формируется на основе задач обучения приведённых в ФГОС с учётом видов деятельности.

Компетенция сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура) (ОК-1).

### Составляющие компетенций

Название и шифр компетенции	Шифр составных частей	Составные части
(ОК-1) Компетенция сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура)	А	Владеть методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Б	Владеть средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Результаты обучения

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
<b>Знание и понимание</b>			
<b>Знание (a1)</b>	Знать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепление здоровья	Знание средств и методов легкой атлетики и гимнастики, позволяющих осуществлять физическое воспитание и укрепление здоровья	Знание о необходимости чередования бега в быстром, среднем и медленном темпе. Знание конкретных технических приемов, позволяющих

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
			правильно выполнять гимнастические упражнения на снарядах.
<b>Понимание (а2)</b>	Понимание необходимости соблюдения требований техники безопасности при использовании основных средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к осуществлению конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений.	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к беговым и прыжковым упражнениям. Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к гимнастическим упражнениям с использованием снарядов.
<b>Практические навыки</b>			
<b>Выполнение упражнений (б1)</b>	Студент выполняет упражнения по легкой атлетике и гимнастике	Демонстрация упражнений во время занятий	Беговые и прыжковые упражнения Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом скамье
<b>Сдача нормативов (б2)</b>	Студент сдает нормативы по легкой атлетике и гимнастике	Сданные нормативы во время контрольных занятий	Нормативы: бег 100 м, бег 3000 (2000) м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища



## 2. Таблица формирования результатов обучения по дисциплине по компетенциям при реализации ООП

Шифр компетенции и составляющих компетенции	Результаты обучения по дисциплине			
	знание и понимание		практические навыки	
	a1	a2	б1	б2
ОК-1.А	+	+	+	+
ОК-1.Б	+	+	+	+

## 3. Индикаторы сформированности компетенций по уровням

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	<b>Пороговый уровень</b>	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность сдачи контрольных нормативов по легкоатлетическим и гимнастическим видам основной образовательной программы по физической культуре на уровне основных требований.
2	<b>Продвинутый уровень</b>	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность сдачи контрольных нормативов по легкоатлетическим и гимнастическим видам основной образовательной программы по физической культуре систематически на хорошем уровне.
3	<b>Превосходный уровень</b>	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как	Знание основных и дополнительных методов и средств физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и

		качественный ориентир для самосовершенствования	профессиональную деятельность, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность сдачи контрольных нормативов по легкоатлетическим и гимнастическим видам основной образовательной программы по физической культуре систематически на отличном уровне.
--	--	---	---

#### 4. Содержание лекционного курса

Лекции по дисциплине не предусмотрены.

#### 5. Перечень практических занятий

№ темы	№ занятия	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3
Тема 1-2	Все	ОК-1

#### 6. Задания для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена.

#### 7. Интерактивные методы обучения

Вид занятия	Вид интерактивного метода обучения	Часы
Практические занятия	Работа со студенческой группой. Постановка задания. Обсуждения задания. Выполнение задания. Контроль выполнения. Обсуждение итогов	72