

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

Кафедра «Физическая культура, здоровье и спорт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б.1.1.22 Физическая культура

для направления

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

Профиль «Энергообеспечение предприятий»

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. 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 ООП 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 следующей компетенции:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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

№ мо- ду- ля	№ неде- ли	№ те- мы		Часы				
				Всего	Лек- ции	Лабора- торные	Прак- тичес- -кие	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 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>

			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.
2	36	19-36	<i>Гимнастика.</i> Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением. 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. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках. 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.

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 необходимостью 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-8).

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Пороговый уровень	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма. Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам.
2	Продвинутый уровень	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам, как спортсменам, так и судьям.

(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. Грифы 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, здоровье и спорт»

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по дисциплине

Б.1.1.22. Физическая культура

для направления

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

Профиль: «Энергообеспечение предприятий»

форма обучения – заочная, срок обучения 3 года 10 месяцев

курс – 1

семестр – 1,2

зачетных единиц – 2

всего часов – 72

в том числе:

лекции – 2

самостоятельная работа – 70

зачет – 2 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.

Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Составляющие компетенций

Название и шифр компетенции	Шифр составных частей	Составные части
(ОК-8) Обладание способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	А	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
	Б	Обладать готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
Знание и понимание			
Знание (a1)	Знать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления 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.
Понимание (а2)	Понимание необходимости соблюдения требований техники безопасности при использовании основных средств и методов физического воспитания, самовоспитания, укрепления здоровья и коррекции физического развития	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к осуществлению конкретных легкоатлетических и гимнастических	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к беговым и прыжковым упражнениям. Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к гимнастическим упражнениям с использованием снарядов.
Практические навыки			
Выполнение упражнений (б1)	Студент объясняет порядок выполнения упражнения по легкой атлетике и гимнастике	Выполнение упражнений в рамках самостоятельной работы	Беговые и прыжковые упражнения в рамках СРС Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической скамье в рамках СРС
Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (б2)	Студент способен самостоятельно организовать собственный учебно-тренировочный процесс и спортивно-оздоровительные мероприятия	Знание правил и требований техники безопасности при организации конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий	Организация в рамках СРС учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике и гимнастике

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

Шифр	Результаты обучения по дисциплине
------	-----------------------------------

компетенции и составляющих компетенции	знание и понимание		практические навыки	
	a1	a2	б1	б2
ОК-8А	+	+	+	+
ОК-8.Б		+		+

3. Индикаторы сформированности компетенций по уровням

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Пороговый уровень	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма. Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам.
2	Продвинутый уровень	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам, как спортсменам, так и судьям.
3	Превосходный уровень	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	Знание основных и дополнительных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности

			при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений. Способность объяснить правила проведения спортивных соревнований, требования к их участникам, в том числе спортсменам, судьям, тренерам.
--	--	--	---

4. Содержание лекционного курса

№ темы	№ лекции	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3
2 семестр		
Тема 1	Лекция 1	ОК-8

5. Перечень практических занятий

Практические занятия не предусмотрены.

6. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3	4
Тема 1	70	Самостоятельные упражнения на формирование беговых навыков. Самостоятельные упражнения на формирование прыжковых навыков. Самостоятельные упражнения на формирование навыка по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Самостоятельные упражнения на формирование навыка по подтягиванию на перекладине. Самостоятельные упражнения на формирование навыка – наклон туловища, сидя на скамейке.	ОК-8
Всего:	70		

7. Интерактивные методы обучения

Вид занятия	Вид интерактивного метода обучения	Часы
Лекционные занятия	Работа со студенческой группой. Постановка задания. Обсуждения задания.	2