



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

КГЭУ

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института Цифровых технологий и
экономики

Торкунова Ю.В.

АКТУАЛИЗИРОВАНО
Решением Ученого совета ИЦТЭ КГЭУ
Протокол №7 от 19.03.2024

«26» октября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительная физическая подготовка

Направление подготовки 39.03.01 Социология

Профиль Экономическая социология и маркетинг

Квалификация бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.01 Социология (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 75)

Программу разработал(и):

доцент, к.пед.н. _____ Хайруллин И.Т.

(дата, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика «Физическое воспитание», протокол №2 от 26.10.2020 г.,

Зав. кафедрой ФВ _____ И.В. Жукова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Информатика и информационно-управляющие системы, протокол №14 от 26.10.2020 г.

Зав. кафедрой СПП _____ Мухарямов Н.М.

Программа одобрена на заседании методического совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Зам. директора института Цифровых технологий и экономики _____
/Косулин В.В./ (подпись)

Программа принята решением Ученого совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Согласовано:

Руководитель ОПОП _____ /Нуруллина Э.Р./

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью оздоровительной физической подготовки является формирование физической культуры личности и развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачами освоения дисциплины являются:

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)
Универсальные компетенции (УК)		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<p><i>Знать:</i> научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (31)</p> <p><i>Уметь:</i> применять на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" (У1)</p> <p><i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления</p>

	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Знать:</i> методические принципы составления комплексов физических упражнений (З1) <i>Уметь:</i> составлять комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки (У1) <i>Владеть:</i> техникой выполнения различных физических упражнений (В1)
--	---	--

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Оздоровительная физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 39.03.01 Социология

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.	Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.
УК-7	В объеме средней школы	Физическая культура и спорт

В рамках школьной программы для освоения дисциплины обучающийся должен:
 Знать и анализировать личностно значимых морфо-функциональных проблем;
 Уметь контролировать свое состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;
 Владеть знаниями о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Дисциплина «Оздоровительная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором семестре первого года обучения, третьем и четвертом семестре второго года обучения, в пятом семестре третьего года обучения.

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час., занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 328 час., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), самостоятельная работа обучающегося 0 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 0 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	328	1	2	3	4	5
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:	328	64	64	68	64	68
Практические занятия (Пр)	328	64	64	68	64	68
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации в форме: (зачет)	-	-	-	-	-	-
ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (За – зачет, ЗО – зачет с оценкой, Э – экзамен)	За	За	За	За	За	За

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Семестр	Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС							Итого	Формируемые результаты обучения (знания, умения,	Литература	Формы текущего контроля успеваемости	Формы промежуточной аттестации		Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе
		Занятия лекционного типа	Занятия практического / семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа студента, в т.ч.	Контроль самостоятельной работы (КСР)	подготовка к промежуточной аттестации							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура. «Комплексы физических упражнений по ЛФК при различных заболеваниях»															
1. Лечебная физическая культура (ЛФК) Самоконтроль, пробы - тесты	1	-	64	-	-	-	-	-	64	УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л2.1, Л2.2	Комплекс упражнений ЛФК Проба Руфье Днев. самоконт	За	55	
Итого по текущей аттестации	1												За	55	
Промежуточная аттестации	1												За	45	
ИТОГО													За	100	

2. Гимнастика	2	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2	Л1.1, Л1.2, Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1, Л2.2	Комплекс упражнений Днев. самоконт	За	55
Итого по текущей аттестации	2													За	55
Промежуточная аттестации	2													За	45
ИТОГО	2													За	100
<i>Раздел 3. «Изучение дыхательных упражнений динамического и статического характера»</i>															

3. Легкая атлетика. Подвижные игры.	3	-	68	-	-	-	-	-	-	68	УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1	Л1.1, Л1.2, Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1, Л2.2	Конт.норм. Днев. самоконт.	За	55
Итого по текущей аттестации	3													За	55
Промежуточная аттестации	3													За	45
ИТОГО	3													За	100
<i>Раздел 4. «Комплексы упражнений при различных заболеваниях»</i>															
4. Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения	4	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 -В1, УК-7.1 -31, УК-7.2 -У1	Л1.1, Л1.2, Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1, Л2.2	Комплекс упражнений ЛФК Днев. самоконт	За	55
Итого по текущей аттестации	4													За	55
Промежуточная аттестации	4													За	45
ИТОГО	4													За	100
5. Спортивные игры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	5	-	68	-	-	-	-	-	-	68	УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.2 -31, УК-7.2 -В1	Л1.1, Л1.2, Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1, Л2.2	Комплекс упражнений Днев. самоконт	За	55
Итого по текущей аттестации	5													За	55
Промежуточная аттестации	5													За	45
ИТОГО	1-5		328							328				За	100

3.3. Тематический план лекционных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.4. Тематический план практических занятий

Номер раздела дисциплины	Темы практических занятий	Трудоемкость, час.
1	Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой	8
2	Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях внутренних органов	16
3	Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при поражении опорно-двигательного аппарата	16
4	Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	16
5	Обучение правильному ведению дневника самоконтроля Освоение практических навыков самоконтроля.	4
6	Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма.	4
7	Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие.	16
8	Упражнения с малыми мячами, с гимнастическим обручем, с набивными мячами.	12
9	Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений, упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).	20
10	Частные методики адаптивной физической культуры	16
11	Различные виды ходьбы.	16
12	Оздоровительный бег.	16
13	Метание малого мяча на дальность и в цель.	10
14	Комплексы упражнений при различных заболеваниях	26
15	Изучение дыхательных упражнений динамического и статического характера	16
16	Дыхательные упражнения из системы йога. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	16
17	Комплексы упражнений при различных заболеваниях	32

18	Изучение стоек и перемещений волейболиста. Перемещения в нападении и в защите. Изучение передачи мяча сверху двумя руками.	16
19	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и в движении. Совершенствование нижней подачи.	20
20	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе	16
21	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	16
Всего		328

3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.6. Самостоятельная работа студента

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Оздоровительная физическая подготовка» применяются электронное обучение, традиционные и дистанционные образовательные технологии.

В образовательном процессе используются:

- дистанционные курсы (ДК), размещённые на площадке LMS Moodle. Ссылка на курс <http://https://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=2556>

- электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещённые в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ URL:<http://e.kgeu.ru/>

5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

Планируемые результаты обучения	Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место	Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме

Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине	Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)			
			Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
			зачтено		не зачтено	
УК-7	УК-7.1	Знать				
		научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни для обеспечения полноценной	Отлично знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни для обеспечения	Хорошо знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни для обеспечения	Удовлетворительно знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни для обеспечения	Плохо знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни для обеспечения

	Уметь				
	применять на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка"(У1)	Уверенно применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "	С одной и небольшой ошибкой применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "	С двумя ошибками применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "	Неуверенно, со значительной применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "
	Владеть				
	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности (В1)	Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности	Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности	Удовлетворительно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности	Плохо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности
УК-7.2	Знать				
	методические принципы составления комплексов физических упражнений (З1)	отлично знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	хорошо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	плохо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений
	Уметь				
	составлять комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки (У1)	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки без ошибок	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с одной и небольшой ошибкой	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с двумя и значительной ошибкой	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с двумя и значительной ошибкой
	Владеть				

		техникой выполнения различных физических упражнений (В1)	уверенно без ошибок владеет техникой выполнения различных физических упражнений	с незначительной ошибкой владеет техникой выполнения различных физических упражнений	с двумя незначительными ошибками владеет техникой выполнения различных физических упражнений	неуверенно, со значительной ошибкой владеет техникой выполнения различных физических упражнений
--	--	--	---	--	--	---

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2019	https://www.book.ru/book/930222	1
2	Рыцарев В. В.	Волейбол: теория и практика	учебник	М.: Спорт	2016	https://e.lanbook.com/book/97427	1
3	Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б.	Гимнастика (для бакалавров)	учебник	М.: Кнорус	2018	https://www.book.ru/book/930421	1
4	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента	Учебное пособие	М.: Кнорус	2016	https://www.book.ru/book/918083/	1
5	Бишаева А. А., Малков В. В.	Физическая культура	учебник	М.: Кнорус	2016	https://www.book.ru/book/917866/	1

Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол. Начальное обучение	учебное пособие	М.: Спорт	2015	https://e.lanbook.com/book/97428	-
2	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах	учебное пособие	М.: Спорт	2016	https://e.lanbook.com/book/97453	-

6.2. Информационное обеспечение

6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование электронных и интернет-ресурсов	Ссылка
1	Портал "Открытое образование"	http://npoed.ru
2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru
4	Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com/
5	Электронно-библиотечная система «ibooks.ru»	https://ibooks.ru/
6	Электронно-библиотечная система «book.ru»	https://www.book.ru/

6.2.2. Профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование профессиональных баз данных	Адрес	Режим доступа
1	eLIBRARY.RU	www.elibrary.ru	www.elibrary.ru
2	Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/	https://www.minsport.gov.ru/
3	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/	https://rusneb.ru/

6.2.3. Информационно-справочные системы

№ п/п	Наименование информационно-справочных систем	Адрес	Режим доступа
1	«Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/	http://www.consultant.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для СРС	Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС
1	Практические занятия	Учебная аудитория (Спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). Тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.)

8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www//kgeu.ru](http://kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);
- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;
- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;
- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;
- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;
- формирование эстетической картины мира;
- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;
- формирование умения получать знания;
- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу;

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы обучающимися» (стр. 15-16).

Программа одобрена на заседании кафедры – разработчика «Социология, политология и право» 21 июня 2021 г., протокол № 7

Зав. кафедрой СПП _____ 21.06.2021 Н.М. Мухарямов
Подпись, дата

Программа одобрена методическим советом института Цифровых технологий и экономики 22 июня 2021г., протокол № 10

Зам. директора по УМР _____ 21.06.2021 В.В. Косулин
Подпись, дата

Согласовано:

Руководитель ООП _____ 21.06.2021 Э.Р.Нуруллина
Подпись, дата

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. В РПД в Разделе 3.2 внесены изменения в оценочные баллы БРС в соответствии с п. 5 «Положения о балльно - рейтинговой системе в КГЭУ», утвержденного приказом № 266 от 27.06.2022г. (стр. 5-8).
2. В оценочных материалах (Приложение 1) внесены изменения в рейтинговые показатели Технологической карты (стр. 39-40) и в шкалу оценивания (стр.25, 26-28).

Программа одобрена на заседании кафедры – разработчика «Социология, политология и право» 27 июня 2022 г., протокол № 7

Зав. кафедрой СПП _____ 27.06.2022

Подпись, дата

Н.М. Мухарямов

Программа одобрена методическим советом института Цифровых технологий и экономики 28 июня 2022г., протокол № 10

Зам. директора по УМР _____ 28.06.2022

Подпись, дата

В.В. Косулин

Согласовано:

Руководитель ООП _____ 27.06.2022
Подпись, дата

Э.Р.Нуруллина

*Приложение к рабочей программе
дисциплины*



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине**

Оздоровительная физическая подготовка

Направление подготовки 39.03.01 Социология

Направленность профиль 39.03.01 Экономическая социология и маркетинг

Квалификация бакалавр

г. Казань, 2020

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Оздоровительная физическая подготовка»

(наименование дисциплины, практики)

Содержание ОМ соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.01 «Социология» и учебному плану.

код и наименование направления подготовки

Перечень формируемых компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины: УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности), соответствует ФГОС ВО.

Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки уровней сформированности компетенций.

Контрольные задания оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, позволяют объективно оценить уровни сформированности компетенций.

Заключение. Учебно-методический совет делает вывод о том, что представленные материалы соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.01 «Социология» и рекомендуются для использования в учебном процессе.

код и наименование направления подготовки

Рассмотрено на заседании учебно-методического совета ИЦТЭ «26» октября 2020г., протокол № 2.

Председатель УМС ИЦТЭ,

доктор педагогических наук, доцент, директор института ИЦТЭ

(Фамилия И.О., место работы, должность, ученая степень)

Ю.В. Торкунова

личная подпись

Оценочные материалы по дисциплине «Оздоровительная физическая подготовка» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: комплекс упражнений ЛФК, дневник самоконтроля, проба Руфье, контрольные нормативы.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

1. Технологическая карта

Семестр 1

Наименование контрольного мероприятия	Рейтинговые показатели				
	I текущий контроль	II текущий контроль	III текущий контроль	Итого	Промежуточная аттестация
					Итого
Текущий контроль					
<i>Раздел 1. «Комплексы физических упражнений по ЛФК при различных заболеваниях»</i>	15			15	
Разработка и выполнение комплекса общеукрепляющих физических упражнений	7			7	
Сдача контрольных нормативов по выбору	4			4	
Активность на занятиях	4			4	
<i>Раздел 2. «Самоконтроль, пробы - тесты»</i>		20		20	
Ведение дневника самоконтроля		10		10	
Сдача контрольных нормативов по выбору		4		4	
Выполнение пробы Руфье		6		6	
<i>Раздел 3. «Комплексы упражнений при различных заболеваниях»</i>			20	20	
Разработка и выполнение комплекса физических упражнений			7	7	
Защита реферата или подготовка научной статьи			10	10	
Сдача контрольных нормативов по выбору			3	3	
Итого за 3 ТК				55	
Итоговые контрольно-нормативные тесты					45
Всего баллов					100

Семестр 2,3

Наименование контрольного мероприятия	Рейтинговые показатели				
	I текущий контроль	II текущий контроль	III текущий контроль	Итого	Промежуточная аттестация
					Итого
Текущий контроль					
<i>Раздел 1. «Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой»</i>	15			15	
Разработка комплекса физических упражнений на укрепление мышц спины и живота.	7			7	
Сдача контрольных нормативов по выбору	4			4	
Активность на занятиях	4			4	

<i>Раздел 2. «Изучение дыхательных упражнений динамического и статического характера»</i>		20		20	
Составление комплекса физических упражнений по дыхательной гимнастике		10		10	
Сдача контрольных нормативов по выбору		4		4	
Ведение дневника самоконтроля		6		6	
<i>Раздел 3. «Комплексы упражнений при различных заболеваниях»</i>			20	20	
Разработка и выполнение комплекса физических упражнений			7	7	
Защита реферата или подготовка научной статьи			10	10	
Сдача контрольных нормативов по выбору			3	3	
Итого за 3 ТК				55	
Итоговые контрольно-нормативные тесты					45
Всего баллов					100

2.Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

Наименование оценочного средства	Наименование оценочного средства	Наименование оценочного средства
Комплекс упражнений ЛФК (Комп.упр)	Комплекс упражнений ЛФК (Комп.упр)	Комплекс упражнений ЛФК (Комп.упр)
Дневник самоконтроля (Дневник)	Дневник самоконтроля (Дневник)	Дневник самоконтроля (Дневник)
Проба Руфье (Руфье)	Проба Руфье (Руфье)	Проба Руфье (Руфье)
Контрольные нормативы (Кнт.норм)	Контрольные нормативы (Кнт.норм)	Контрольные нормативы (Кнт.норм)

3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Наименование оценочного средства	Составление комплекса упражнений ЛФК по нозологиям.				
Представление и содержание оценочных материалов	Составление комплекса из 18-20 упражнений ЛФК для самостоятельных занятий, учитывая морфофункциональную особенность организма.				
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	Необходимо соблюдение требования соответствия упражнений выбранной нозологической группе. Каждое упражнение должно иметь соответствующие описание где указаны: исходное положение, движение на какой счет, количество повторений, дозировка, методические указания и рисунок или фото. Оценивается способность студента организовать разминку в группе или объяснить материал. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за весь период обучения по дисциплине. Оценивание осуществляется с выставлением баллов. При выполнении выше указанных требований без ошибок работа оценивается на 30 баллов; с одной незначительной ошибкой 20 баллов; с двумя значительными ошибками 10 баллов.				
Наименование оценочного средства	Дневник самоконтроля.				
Представление и содержание оценочных материалов	Оценивается умение правильно вести дневник самоконтроля, где записываются объективные и субъективные данные.				
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	Название	10 балла	20 балла	25 балла	30 баллов
	Дневник самоконтроля	Выполнение всех заданий с 3 и более ошибками.	Выполнение всех заданий с 2 ошибками.	Правильное выполнение всех заданий.	Правильное выполнение и анализ всех заданий. Сдача работы в установленные сроки.
Наименование оценочного средства	Проба Руфье				

Представление и содержание оценочных материалов	Проба Руфье (и её модификация - Руфье-Диксона) представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.					
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	<p>Выполненная проба Руфье на <i>каждое задание</i> оценивается 10 баллами.</p> <p>Согласно методике Руфье, физическая нагрузка составляет 30 глубоких приседаний за 45 сек. У испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине в течение 5 мин, определяют ЧСС за 15 сек (P1); затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 сек. После окончания нагрузки испытуемый вновь ложится, и у него подсчитывается ЧСС за первые 15 сек (P2) и далее за последние 15 сек (P3) первой минуты периода восстановления.</p> <p>В случае необходимости отслеживания динамики результатов данной пробы её следует проводить в одних и тех же условиях с учётом: времени суток, предварительной нагрузки, приёма пищи.</p> <p>Подсчет результатов по формуле Что бы посчитать результат пробы Руфье Диксона, используется несложная формула: $ИР = ((P1 + P2 + P3) * 4 - 200) / 10$ Расшифровка 4 значений в формуле для расчета индекса пробы Руфье: ИР — Индивидуальный расчет. P1 — Пульс до нагрузки. P2 — Пульс после нагрузки. P3 — Пульс через минуту после нагрузки.</p> <p>Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15: меньше 3 — хорошая работоспособность; 3–6 — средняя; 7–9 — удовлетворительная; 10–14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше — сильная сердечная недостаточность.</p>					
Наименование оценочного средства	Итоговые контрольно-нормативные тесты					
Представление и содержание оценочных материалов	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий					
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	№ п/п	Характеристика направленности тестов	низкий 20 баллов	ниже среднего 20-29 баллов	средний 30-39 баллов	высокий 40-45 баллов
	1.	Прыжок в длину с места	150	160	170	180
	2.	Прыжок в длину с места	180	195	210	220
	3	Бег 100 м девушки	22,0 сек	20,5 сек	19,0 сек	18,5 сек
	4	Бег 100 м юноши	17,5 сек	16,1 сек	15,6 сек	14,5 сек
	5	Челночный бег (челнок) девушки	9,5 сек.	9,0 сек.	8,6 сек.	8,2 сек.
	6	Челночный бег (челнок) юноши	8,5 сек.	8,0 сек.	7,5 сек	7,1 сек

Количество баллов: минимум – 20

Количество баллов: максимум – 45

Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе за выполнение итогового тестового задания за один семестр – 45 баллов.