

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 12.11.2021 15:37:13
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5a576d186dd7e25

**Министерство образования Московской области
государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



27 августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.03 Прикладная физическая культура

Направление подготовки	33.05.01 Фармация
Профиль программы	Организация и ведение фармацевтической деятельности в сфере обращения лекарственных средств
Квалификация выпускника	специалист
Форма обучения	очная

**Орехово-Зуево
2021**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана **33.05.01 Фармация** по профилю Организация и ведение фармацевтической деятельности в сфере обращения лекарственных средств 2021 года начала подготовки.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у студентов компетенций, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины

- получить представление об уровнях физической подготовленности
- изучить содержание и сущность физической подготовленности
- сформировать представление о принципах, методах и средствах поддержания физической подготовленности, организации самостоятельных занятий

Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Универсальные компетенции	УК
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
--	--

<p>УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Знает: закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p> <p>УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</p>
--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы (Б1.В.ДВ.05.03).

Знания данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности, при изучении дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Массовый спорт», «Лечебная физкультура», а также при подготовке к сдаче и сдача Государственного экзамена.

4. Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий				Промежуточная аттестация
				Контактная работа			СРС	
				Лекции и	ЛЗ	ПЗ		
	Модуль 1. Средства ОФП (общefизической подготовки): строевые и общеразвивающие упражнения	1						
	Тема 1. Средства ОФП (общefизической подготовки): строевые и общеразвивающие упражнения	1	54			27	27	
	Итого 1 семестр	1	54			27	27	

	Модуль 2. ОФП. Развитие силы и гибкости	2						
	Тема 2. ОФП. Развитие силы и гибкости	2	54			27	27	
	Промежуточная аттестация – зачет	2						зачет
	Итого 2 семестр		54			27	27	зачет
	Модуль 3. Развитие выносливости, ловкости и быстроты	3						
	Тема 3. Развитие выносливости, ловкости и быстроты	3	54			27	27	
	Итого 3 семестр	3	54			27	27	
	Модуль 4. Оздоровительная аэробика и фитнес	5						
	Тема 4. Оздоровительная аэробика и фитнес	5	58			29	29	
	Промежуточная аттестация – зачет	5						зачет
	Итого 5 семестр	5	58			29	29	зачет
	Модуль 5. Подвижные игры	6						
	Тема 5. Подвижные игры	6	54			27	27	
	Итого 6 семестр	6	54			27	27	
	Модуль 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организация самостоятельных занятий	7						

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организация самостоятельных занятий	7	54			27	27	
Промежуточная аттестация – зачет	7						зачет
Итого 7 семестр	7	58			27	27	зачет
Итого	1,2,3,5,6,7,	328			164	164	зачет (2,5,7)

Содержание дисциплины, структурированное по темам
Модуль 1. Тема 1. Средства ОФП (общефизической подготовки): строевые и общеразвивающие упражнения
Практические занятия 1-14.

Учебные цели:

1. Изучить особенности строевых упражнений: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.
2. Изучить особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера.
3. Изучить особенности ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек).
4. Изучить особенности ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).
5. Изучить особенности специальные беговые упражнений.
6. Изучить особенности упражнений по ориентирам.
7. Изучить особенности ОРУ на месте и в движении.
8. Изучить особенности упражнений в положении лежа.
9. Изучить особенности упражнений в положении сидя.

Модуль 2. Тема 2. ОФП. Развитие силы и гибкости
Практические занятия 1-14.

Учебные цели:

1. Изучить особенности упражнений для развития силы и гибкости.
2. Изучить особенности упражнений для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук.
3. Изучить особенности упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Изучить особенности упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
4. Изучить особенности движения туловищем с фиксированными ногами: поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне.
5. Изучить упражнения для развития силы мышц спины.

6. Изучить особенности упражнения на гибкость.
7. Изучить особенности растяжки: продольные, диагональные, ротационные.
8. Изучить особенности применения спортивных игр для развития физических качеств.
9. Изучить особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития силы и гибкости.
10. Изучить особенности упражнений на расслабление.
11. Изучить особенности упражнений со скакалкой.

Модуль 3. Тема 3. Развитие выносливости, ловкости и быстроты **Практическое занятие 1-14.**

Учебные цели:

1. Изучить особенности выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью.
2. Изучить особенности бега со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону.
3. Изучить ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой.
4. Изучить передвижения в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага.
5. Изучить особенности длительного бега в среднем темпе.
6. Изучить особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития выносливости, ловкости и быстроты.
7. Изучить особенности применения спортивных игр для развития физических качеств. Изучить комплексы круговой тренировки на различные группы мышц.

Модуль 4. Тема 4. Оздоровительная аэробика и фитнес **Практические занятия 1-14.**

Учебные цели:

1. Изучить особенности общеразвивающих упражнений: движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.
2. Изучить специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.
3. Изучить упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.
4. Изучить особенности развития аэробной выносливости.
5. Изучить танцевальные разминки в режиме нон-стоп.
6. Изучить особенности комплексного развития физических качеств.
7. Изучить стретчинг.
8. Изучить статические и динамические упражнения.
9. Изучить фитнес упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
 10. Изучить фитнес упражнения для развития мышц туловища и ног.
 11. Изучить фитнес упражнения для развития мышц груди и спины.
 12. Изучить упражнения с фитболом.

Модуль 5. Тема 5. Подвижные игры Практические занятия 1-14.

Учебные цели:

1. Изучить подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки».
2. Изучить подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место».
3. Изучить подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи»,
4. Изучить подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.
5. Изучить особенности самостоятельного проведения подвижных игр по своему конспекту. Изучить эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.
6. Изучить эстафеты с предметами.
7. Изучить эстафеты с элементами спортивных игр.

Модуль 6. Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организация самостоятельных занятий Практические занятия 1-15.

Учебные цели:

1. Изучить значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Изучить виды диагностики, их цели и задачи.
3. Изучить врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Изучить педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Изучить самоконтроль, его цель и задачи.
5. Изучить основные методы самоконтроля.
6. Изучить объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Изучить критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
8. Изучить особенности атлетической гимнастики.
9. Изучить особенности занятий на тренажерах.
10. Изучить особенности занятий с отягощениями.
11. Изучить упражнения в парах.
12. Изучить упражнения с гимнастическими мячами.
13. Изучить упражнения на гимнастической скамье.
14. Изучить упражнения на гимнастической стенке.
15. Изучить особенности составления комплекса развивающих физические качества упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень основной литературы для самостоятельной работы

1. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. - Библиогр.: с. 90 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>
2. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 96 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302>
3. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

Задания для организации самостоятельной работы

Модуль 1. Тема 1. Средства ОФП (общefизической подготовки): строевые и общеразвивающие упражнения

Задание: Проработать литературные источники по дисциплине.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Особенности строевых упражнений: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.
2. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера.
3. Особенности ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек).
4. Особенности ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).
5. Особенности специальные беговые упражнений.
6. Особенности упражнений по ориентирам.
7. Особенности ОРУ на месте и в движении.
8. Особенности упражнений в положении лежа.

Модуль 2. Тема 2. ОФП. Развитие силы и гибкости

Задание: Проработать литературные источники по дисциплине.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Особенности упражнений для развития силы и гибкости.
2. Особенности упражнений для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук.
3. Особенности упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Изучить особенности упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
4. Особенности движения туловищем с фиксированными ногами: поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврикe, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне.

5. Особенности для развития силы мышц спины.
6. Особенности упражнения на гибкость.
7. Особенности растяжки: продольные, диагональные, ротационные.
8. Особенности применения спортивных игр для развития физических качеств.
9. Особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития силы и гибкости.
 10. Особенности упражнений на расслабление.
 11. Особенности упражнений со скакалкой.

Модуль 3. Тема 3. Развитие выносливости, ловкости и быстроты

Задание: Проработать литературные источники по дисциплине.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Особенности выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью.
2. Особенности бега со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону.
3. Особенности ритмичных перемещений
4. Особенности длительного бега в среднем темпе.
5. Особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития выносливости, ловкости и быстроты.
6. Особенности применения спортивных игр для развития физических качеств. Изучить комплексы круговой тренировки на различные группы мышц.

Модуль 4. Тема 4. Оздоровительная аэробика и фитнес

Задание: Проработать литературные источники по дисциплине.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Особенности общеразвивающих упражнений: движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.
2. Особенности специальных упражнений: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.
3. Особенности упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.
4. Особенности развития аэробной выносливости.
5. Особенности танцевальной разминки в режиме нон-стоп.
6. Особенности комплексного развития физических качеств.
7. Особенности стретчинга.
8. Особенности статичных и динамичных упражнения.
9. Особенности фитнес упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
10. Особенности фитнес упражнений для развития мышц туловища и ног.
11. Особенности фитнес упражнений для развития мышц груди и спины.
12. Особенности упражнений с фитболом.

Модуль 5. Тема 5. Подвижные игры

Задание: Проработать литературные источники по дисциплине.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Особенности подвижных игр (как элементов профессионально-прикладной физической

подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки».

2. Особенности подвижных игр (как элементов профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место».

3. Особенности подвижных игр (как элементов профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи»,

4. Особенности подвижных игр (как элементов профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.

5. Особенности самостоятельного проведения подвижных игр по своему конспекту. Изучить эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.

6. Особенности эстафет с предметами.

7. Особенности эстафет с элементами спортивных игр.

Модуль 6. Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организация самостоятельных занятий

Задание: Проработать литературные источники по дисциплине.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, их цели и задачи.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Изучить самоконтроль, его цель и задачи.
5. Основные методы самоконтроля.
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
8. Особенности атлетической гимнастики.
9. Особенности занятий на тренажерах.
10. Особенности занятий с отягощениями.
11. Особенности упражнений в парах.
12. Особенности упражнений с гимнастическими мячами.
13. Особенности упражнений на гимнастической скамье.
14. Особенности упражнений на гимнастической стенке.
15. Особенности упражнений составления комплекса развивающих физические качества упражнений.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации приведен в приложении

В случае применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITSI Meet.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Перечень основной литературы:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Перечень дополнительной литературы:

1. Подвижные игры : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2004. - 92 с. : схем., ил. - Библиогр.: с. 69 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873>
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающиеся обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, которые подлежат обновлению при необходимости, что отражается в листах актуализации рабочих программ

Современные профессиональные базы данных:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>

Министерство просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства образования Московской области: mo.mosreg.ru

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал "Российское образование": www.edu.ru

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": window.edu.ru

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: fcior.edu.ru

Учительский портал: uchportal.ru

Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов: school-collection.edu.ru

Лекторий Минобрнауки/Минпросвещения России: https://vk.com/videos-30558759?section=album_3

Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ

Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий.

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

<p>Плоскостные спортивные сооружения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Гимнастическая площадка2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий <p>а) Универсальная игровая площадка.</p> <p>б) Легкоатлетическое ядро.</p> <p>в) Комплекс уличных силовых тренажеров</p> <p>г) Гимнастический сектор</p> <p>Объемные спортивные сооружения №2142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22</p>	<p>- Лыжный инвентарь - Легкоатлетический инвентарь - Гимнастический инвентарь - Инвентарь для спортивных игр - Инвентарь для подвижных игр - И н в е н т а р ь тренажерного зала</p>	
<p>Универсальный спортивный зал №2142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22</p>	<p>- Лыжный инвентарь - Легкоатлетический инвентарь - Гимнастический инвентарь - Инвентарь для спортивных игр - Инвентарь для подвижных игр - И н в е н т а р ь тренажерного зала</p>	
<p>Универсальный спортивный зал №1 Тренажерный зал. 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4</p>		

<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 104 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4</p>	<p>Компьютерные столы, стулья, моноблоки с выходом в Интернет</p>	<p>Предустановленная операционная система Microsoft Windows 8.1 Single Language OEM-версия. Пакет офисных программ Microsoft Office Standard 2007, лицензия Microsoft Open License № 43726236 от 30.03.2008 для Министерства образования Московской области.</p>
<p>Информационный многофункциональный центр Помещение для самостоятельной работы обучающихся 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.4</p>	<p>Комплекты мебели для обучающихся ; персональные компьютеры (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет</p>	<p>Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия. Обновление операционной системы до версии Microsoft Windows 10 Professional, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет.</p>

10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).
2021 г., протокол № 1.

Автор (составитель)



к.п.н., доцент физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «27» августа 2021 г., протокол №1.

Зав.кафедрой
физического воспитания

И.Г. Максименко

**Министерство образования Московской области
государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДВ.05.03 Прикладная физическая культура

Направление подготовки	33.05.01 Фармация
Профиль программы	Организация и ведение фармацевтической деятельности в сфере обращения лекарственных средств
Квалификация выпускника	специалист
Форма обучения	очная

1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает: закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p> <p>УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</p>

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				

1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	<p>Оценка <i>«Отлично»</i> выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка <i>«Хорошо»</i> выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка <i>«Удовлетворительно»</i> выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка <i>«Неудовлетворительно»</i> выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.</p>
---	--	---	------------------	---

2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	Тематика рефератов	<p>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок</p>
---	---	---	--------------------	---

3	<p>Доклад (показатель компетенции «Владение»)</p>	<p>Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ и разработок, соответствующей отраслевым научным знаниям, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положениями дисциплины.</p>	<p>Тематика докладов</p>	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводы четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы</p>
---	---	--	--------------------------	---

Оценочные средства для проведения промежуточного контроля				
4	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	«Зачтено» - полный ответ на вопрос с привлечением дополнительного материала и примеров, правильные ответы на дополнительные вопросы. «Не зачтено» - знание вопроса на уровне основных понятий

2. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

В случае применения дистанционных образовательных технологий контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITSИ Meet.

**Текущий контроль
Тестовые задания**

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство

- в) соревнования на колесницах
- г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения+
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость+
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться+
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге. +

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

12. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

13. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком

Тематика рефератов

1. Особенности строевых упражнений: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.
2. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера.
3. Особенности ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек).
4. Особенности ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).
5. Особенности специальные беговые упражнений.
6. Особенности упражнений по ориентирам.
7. Особенности ОРУ на месте и в движении.
8. Особенности упражнений в положении лежа.
9. Особенности упражнений для развития силы и гибкости.
10. Особенности упражнений для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук.
11. Особенности упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Изучить особенности упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
12. Особенности движения туловищем с фиксированными ногами: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне.
13. Особенности для развития силы мышц спины.
14. Особенности упражнения на гибкость.
15. Особенности растяжки: продольные, диагональные, ротационные.
16. Особенности применения спортивных игр для развития физических качеств.
17. Особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития силы и гибкости.
18. Особенности упражнений на расслабление.
19. Особенности упражнений со скакалкой.

Тематика докладов

1. Особенности выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью.
2. Особенности бега со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону.
3. Особенности ритмичных перемещений двух сложенных вместе ладоней рук с

- максимальной частотой.
4. Особенности передвижений в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага.
 5. Особенности длительного бега в среднем темпе.
 6. Особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития выносливости, ловкости и быстроты.
 7. Особенности применения спортивных игр для развития физических качеств. Изучить комплексы круговой тренировки на различные группы мышц.
 8. Особенности общеразвивающих упражнений: движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.
 9. Особенности специальных упражнений: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.
 10. Особенности упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.
 11. Особенности развития аэробной выносливости.
 12. Особенности танцевальной разминки в режиме нон-стоп.
 13. Особенности комплексного развития физических качеств.
 14. Особенности стретчинга.
 15. Особенности статичных и динамичных упражнения.
 16. Особенности фитнес упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
 17. Особенности фитнес упражнений для развития мышц туловища и ног.
 18. Особенности фитнес упражнений для развития мышц груди и спины.
 19. Особенности упражнений с фитболом.

Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету

1. Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, их цели и задачи.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Изучить самоконтроль, его цель и задачи.
5. Основные методы самоконтроля.
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
8. Особенности атлетической гимнастики.
9. Особенности занятий на тренажерах.
10. Особенности занятий с отягощениями.
11. Особенности упражнений в парах.
12. Особенности упражнений с гимнастическими мячами.
13. Особенности упражнений на гимнастической скамье.
14. Особенности упражнений на гимнастической стенке.
15. Особенности упражнений составления комплекса развивающих физические качества упражнений.
16. Особенности строевых упражнений: выполнение общепринятых строевых команд,

построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.

17. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера.
18. Особенности ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек).
19. Особенности ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).
20. Особенности специальные беговые упражнения.
21. Особенности упражнений по ориентирам.
22. Особенности ОРУ на месте и в движении.
23. Особенности упражнений в положении лежа.
24. Особенности упражнений для развития силы и гибкости.
25. Особенности упражнений для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук.
26. Особенности упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Изучить особенности упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
27. Особенности движения туловищем с фиксированными ногами: поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне.
28. Особенности для развития силы мышц спины.
29. Особенности упражнения на гибкость.
30. Особенности растяжки: продольные, диагональные, ротационные.
31. Особенности применения спортивных игр для развития физических качеств.
32. Особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития силы и гибкости.
33. Особенности упражнений на расслабление.
34. Особенности упражнений со скакалкой.
35. Особенности выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью.
36. Особенности бега со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону.
37. Особенности ритмичных перемещений двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой.
38. Особенности передвижений в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага.
39. Особенности длительного бега в среднем темпе.
40. Особенности круговой и интервальной тренировки с целью развития выносливости, ловкости и быстроты.
41. Особенности применения спортивных игр для развития физических качеств. Изучить комплексы круговой тренировки на различные группы мышц.
42. Особенности общеразвивающих упражнений: движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.
43. Особенности специальных упражнений: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.

44. Особенности упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.
45. Особенности развития аэробной выносливости.
46. Особенности танцевальной разминки в режиме нон-стоп.
47. Особенности комплексного развития физических качеств.
48. Особенности стретчинга.
49. Особенности статических и динамических упражнения.
50. Особенности фитнес упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
51. Особенности фитнес упражнений для развития мышц туловища и ног.
52. Особенности фитнес упражнений для развития мышц груди и спины.
53. Особенности упражнений с фитболом.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Тестовые задания Вопросы к зачету
	УК-7.2	Тематика рефератов
	УК-7.3	Тематика докладов