

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 15.02.2021 11:23:49

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды»**

#### **Цель преподавания дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

#### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**

ОК-8 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

#### **Разделы дисциплины**

Шейпинг

Атлетическая гимнастика

Каратэ

Пилатес

Аэробика

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

*Е.В.* Е.В. Харченко

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

*(наименование курса)*

Новые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность) 38.03.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Экономика

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Экономика предприятий и организаций

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения заочная

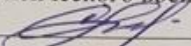
*( очная, очно-заочная, заочная)*

Курс – 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 38.03.01 «Экономика» на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №8 «28» марта 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.01 «Экономика» на заседании кафедры физического воспитания «28» августа 2016 г., протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е.В. Скриплева

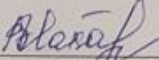
Разработчики программы:

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е.В. Скриплева


Преподаватель \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Н.В. Воробьева

Согласовано на заседании кафедры экономики, управления и политики  
протокол №1 «30» 08 2016 г.

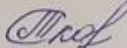
Заведующий кафедрой  
экономики, управления и политики \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ С.С. Железняков

Директор  
научной библиотеки \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2017 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е.В. Скриплева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2018 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Т.В. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №7 «23» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания «23» 06 2019 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Т.В. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»\_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**

Обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основы контроля за состоянием здоровья.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

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

## **2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе

## **3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего часов      |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость курса  | 328              |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 4,2              |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 0                |
| лабораторные работы   |                  |
| практические занятия  | 0                |
| экзамен   | не предусмотрен  |
| зачет   | 0,2              |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрена |
| расчетно-графическая (контрольная) работа   | не предусмотрена |
| Аудиторная работа (всего):  | 0                |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 0                |
| лабораторные работы   | 0                |
| практические занятия  | 0                |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 324              |
| Контроль/экз (подготовка к экзамену)  | 4                |

## **4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Содержание дисциплины Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины           | Содержание  |
|-------|------------------------------------|---|
| 1     | Новые физкультурно-спортивные виды |   |
|       | Шейпинг                            | Технология построения занятий по шейпингу   |
|       | Новые физкультурно-спортивные виды |   |
| 2     | Атлетическая гимнастика            | Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики  |
|       | Новые физкультурно-спортивные виды |   |
| 3     | каратэ                             | Основные составляющие в подготовке каратистов   |
|       | Новые физкультурно-спортивные виды |   |
| 4     | пилатес                            | Организацией физической культуры с использованием упражнений пилатеса Элементы гимнастики пилатеса и их практическое применение |
|       | Новые физкультурно-спортивные виды |   |
| 5     | аэробика                           | Общие принципы занятий аэробикой  |

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

| № п/п               | Раздел (тема) дисциплины           | Виды деятельности |        |       | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции |
|---------------------|------------------------------------|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|-------------|
|                     |                                    | лек.час           | № лаб. | № пр. |                               |  |             |
| 1                   | 2                                  | 3                 | 4      | 5     | 6                             | 7  | 8           |
| <i>1-2 семестры</i> |                                    |                   |        |       |                               |  |             |
| 1                   | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |             |
|                     | шейпинг                            |                   |        | 1     | У-1-10<br>МУ-1, 2             | Тестирование   | ОК-8        |
| 2                   | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |             |
|                     | атлетическая гимнастика            |                   |        | 2     | У-1-10<br>МУ-1, 2             | Тестирование   | ОК-8        |
| 3                   | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |             |
|                     | каратэ                             |                   |        | 3     | У-1-10<br>МУ-1, 2             | Тестирование   | ОК-8        |
| 4                   | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |             |
|                     | пилатес                            |                   |        | 4     | У-1-10<br>МУ-1, 2             | Тестирование   | ОК-8        |
| 5                   | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |             |
|                     | аэробика                           |                   |        | 5     | У-1-10<br>МУ-1, 2             | Тестирование   | ОК-8        |

## 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 - Самостоятельная работа студентов

| Раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины  | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|----------------|---|-----------------|---|
| 1              | 2   | 3               | 4   |
|                | Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг   |                 |   |
| 1              | .Ознакомление с историей развития, упражнениями шейпинга, как одного из направлений физической культуры | 1 курс          | 64  |
|                | Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика   |                 |   |
| 2              | Ознакомление с комплексами упражнений атлетической гимнастики   | 1 курс          | 64  |
|                | Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ  |                 |   |
| 3              | Ознакомление с философией каратэ и ее применением в организации физического воспитания в вузе           | 1 курс          | 64  |
|                | Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес   |                 |   |
| 4              | Ознакомление с элементами гимнастики пилатеса и их практическим применением                             | 1 курс          | 64  |
|                | Новые физкультурно-спортивные виды:аэробика   |                 |   |
| 5              | Ознакомление с основные направлениями и организацией занятий по аэробике                                | 1 курс          | 68  |
| <b>Итого</b>   |   |                 | <b>324</b>                                  |

## 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:



– методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.  
*типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

–удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## 6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология»реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код компетенции, содержание компетенции  | Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция |          |             |
|--|--|----------|-------------|
|  | начальный  | основной | завершающий |
| 1  | 2  | 3        | 4           |
| Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). | Физическая культура и спорт  |          |             |
|  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:   |          |             |

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Код компетенции /этап           | Показатели оценивания компетенций   | Критерии и шкала оценивания компетенций   |  |  |
|---------------------------------|---|---|--|--|
|                                 |   | Пороговый зачтено   | Продвинутый зачтено  | Высокий зачтено  |
| 1                               | 2   | 3   | 4  | 5  |
| ОК-8/<br>начальный,<br>основной | <i>1. Доля освоенных обучающимся умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</i> | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <u>Знать:</u><br>порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессио- | <u>Знать:</u><br>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья. |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  | <p>2. <i>Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</i></p> <p>3. <i>Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p> | <p>особенности двигательного режима и других условий работы.</p> <p><u>Уметь:</u><br/>выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики; комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><u>Владеть:</u><br/>навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p> | <p>нальных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><u>Уметь:</u><br/>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u><br/>приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.</p> | <p><u>Уметь:</u><br/>использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u><br/>навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
|--|--|--|---|---|

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п         | Раздел (тема) дисциплины                           | Код контролируемой компетенции (или её части) | Технология формирования | Оценочные средства |            | Описание шкал оценивания |
|---------------|--|---|-------------------------|--------------------|------------|--------------------------|
|               |  |   |                         | Наименование       | №№ заданий |                          |
| <i>1 курс</i> |  |   |                         |                    |            |                          |
|               | <i>Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг</i> |   |                         |                    |            |                          |
| 1             | Технология построения занятий по шейпингу          | ОК-8  | Самостоятельная работа  | Тестирование       | 1-5        | Согласно табл.7.2        |
|               | <i>Новые физкультурно-спортивные виды: ат-</i>     |   |                         |                    |            |                          |

|   |  |      |                        |              |     |                   |
|---|--|------|------------------------|--------------|-----|-------------------|
|   | <i>летическая гимнастика</i>   |      |                        |              |     |                   |
| 2 | Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики       | ОК-8 | Самостоятельная работа | Тестирование | 1-3 | Согласно табл.7.2 |
|   | <i>Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ</i>                            |      |                        |              |     |                   |
| 3 | Основные составляющие в подготовке каратистов                                | ОК-8 | Самостоятельная работа | Тестирование | 1-5 | Согласно табл.7.2 |
|   | <i>Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес</i>                           |      |                        |              |     |                   |
| 4 | Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса | ОК-8 | Самостоятельная работа | Тестирование | 1-4 | Согласно табл.7.2 |
|   | <i>Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика</i>                          |      |                        |              |     |                   |
| 5 | Общие принципы занятий аэробикой   | ОК-8 | Самостоятельная работа | Тестирование | 1-5 | Согласно табл.7.2 |

## Типовые задания для промежуточной аттестации

**Каратэ**

| № | Тесты   | Оценка в очках |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|---|---|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|   |   | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|   |   | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)   | 30             | 27 | 25 | 22 | 20 | 35      | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 2 | Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)   | 25             | 22 | 20 | 17 | 12 | 30      | 28 | 25 | 22 | 20 |
| 3 | Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ) | 15             | 14 | 13 | 12 | 11 | 15      | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 4 | Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см <b>III. Кумитэ (Бои)</b>  | 10             | 9  | 8  | 7  | 6  | 10      | 9  | 8  | 7  | 6  |
| 5 | Удар ногой в прыжке по цели   | 10             | 9  | 8  | 7  | 6  | 8       | 7  | 6  | 5  | 4  |

**Пилатес**

| № | Тесты | Оценка в очках |   |   |   |   |         |   |   |   |   |
|---|-------|----------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
|   |       | Женщины        |   |   |   |   | Мужчины |   |   |   |   |
|   |       | 5              | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 |

|   |  |    |    |    |    |    |     |     |     |     |    |
|---|--|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1 | Планка (удержание сек.)  | 50 | 40 | 30 | 22 | 18 | 120 | 110 | 100 | 90  | 60 |
| 2 | Упор лёжа (удержание сек.)                                     | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 150 | 130 | 115 | 100 | 80 |
| 3 | Сед углом (удержание сек.)                                     | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 | 60  | 50  | 40  | 30  | 20 |
| 4 | Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз) | 12 | 10 | 8  | 5  | 3  | 20  | 18  | 16  | 14  | 10 |

### Аэробика и шейпинг

| № | Тесты  | Оценка в очках |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|---|--|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|   |  | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|   |  | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Ходьба на степках(на время 5 мин)  | 30             | 27 | 25 | 22 | 20 | 35      | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 2 | Приседания с прыжком вверх(40рраз)                                       | 25             | 22 | 20 | 17 | 12 | 30      | 28 | 25 | 22 | 20 |
| 3 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с                                   | 15             | 14 | 13 | 12 | 11 | 15      | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 4 | Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами) | 10с            | 9с | 8с | 7с | 6с | 10с     | 9с | 8с | 7с | 6с |
| 5 | Наклон вперед фиксация положения 3 счета                                 | 10с            | 9с | 8с | 7с | 6с | 10с     | 9с | 8с | 7с | 6с |

### Атлетическая гимнастика

| № | Тесты                            | Оценка в очках |      |      |   |   |         |      |      |   |   |
|---|----------------------------------|----------------|------|------|---|---|---------|------|------|---|---|
|   |                                  | Женщины        |      |      |   |   | Мужчины |      |      |   |   |
|   |                                  | 5              | 4    | 3    | 2 | 1 | 5       | 4    | 3    | 2 | 1 |
| 1 | Жим штанги лежа 90% собств.веса, | 390%           | 100% | 110% |   |   | 390%    | 100% | 110% |   |   |
| 2 | Приседания со штангой на плечах  | 110%           | 125% | 135% |   |   | 110%    | 125% | 135% |   |   |
| 3 | Тяга становая                    | 120%           | 130% | 140% |   |   | 120%    | 130% | 140% |   |   |

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля  | Минимальный балл |                                   | Максимальный балл |                                   |
|---|------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
|   | балл             | примечание                        | балл              | примечание                        |
| Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)                              | 0                | Материал усвоен менее, чем на 50% | 7                 | Материал усвоен более, чем на 50% |
| Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики) | 0                | Материал усвоен менее, чем на 50% | 7                 | Материал усвоен более, чем на 50% |
| Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)                          | 0                | Материал усвоен менее, чем на 50% | 7                 | Материал усвоен более, чем на 50% |
| Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)   | 0                | Материал усвоен менее, чем на 50% | 7                 | Материал усвоен более, чем на 50% |
| Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)                                       | 0                | Материал усвоен менее, чем на 50% | 8                 | Материал усвоен более, чем на 50% |
| Успеваемость  | <b>0</b>         |                                   | <b>36</b>         |                                   |
| Посещаемость  | <b>0</b>         |                                   | <b>14</b>         |                                   |
| Зачет   | <b>0</b>         |                                   | <b>50</b>         |                                   |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>0</b>         |                                   | <b>100</b>        |                                   |

## 8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. //Режим доступа - <http://b.biblioclub.ru>

### 8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С - Ростов/н/Дону; ФЕНИКС, 2007.-192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва : КноРус, 2013. – 240 с.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.-267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

9.Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

10.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д:Феникс,2014.-448с.//Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **8.3 Перечень методических указаний**

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2.Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,необходимых для освоения дисциплине**

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Сайт преподавателя физической культуры

[http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult) - Информационный портал «Физическая культура»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются самостоятельные занятия, качество которых преподаватель оценивает по результатам тестирования.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната;

Инвентарь:

мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусья-

пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные шлемы для рукопашного боя.

**13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

| <b>Номер<br/>измене-<br/>ния</b> | <b>Номера страниц</b>   |                         |                             |                    | <b>Всего<br/>страниц</b> | <b>Дата</b> | <b>Основание* для<br/>изменения и подпись<br/>лица, проводившего<br/>изменения</b> |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------|-------------|--|
|                                  | <b>изме-<br/>нённых</b> | <b>заме-<br/>нённых</b> | <b>аннулиро-<br/>ванных</b> | <b>но-<br/>вых</b> |                          |             |  |
|                                  |                         |                         |                             |                    |                          |             |  |