

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 15.02.2022 12:25:50

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**

#### **Прикладная физическая культура»**

#### **Цель преподавания дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **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**

Легкая атлетика. Преодоление препятствий. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Атлетическая подготовка. Гимнастика. Элементы единоборств. Плавание.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА

(наименование ф-та полностью)

Е.В.

Е.В. Харченко

(подпись, инициалы, фамилия)

«21» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 38.03.01 Экономика

(шифр согласно ФГОС ВО и наименование направления подготовки (специальности))

Экономика предприятий и организаций

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Экономика предприятий и организаций и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика предприятий и организаций, одобренного Ученым советом университета, протокол №8 «23» марта 2016 г.

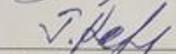
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика предприятий и организаций на заседании кафедры физвоспитания «28» апреля 2016 г., протокол №9

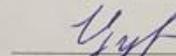
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой

 Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы:

 Карпова Г.Г.  
(к. психол. н., доцент)

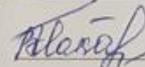
 Цуканова О.М.  
(к. ист. н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и политики «30» 08 20 16, протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)

Зав. кафедрой

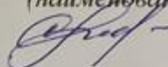
 Железняков С.С.

Директор научной библиотеки

 Макаровская В.Г.

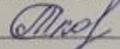
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика предприятий и организаций, одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физвоспитания 28.02.14г. протокол № 4  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

 Е.В. Скриплёва

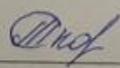
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика предприятий и организаций, одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «26» марта 2018 г. на заседании кафедры физвоспитания 30 августа 2018 г., пр. № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

 Т.В. Снобникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика предприятий и организаций, одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «19» 03 20 19 г. на заседании кафедры физвоспитания 22.06.2019г. протокол № 12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

 Т.В. Снобникова

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, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Обучающиеся должны **знать**:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь**:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;
- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**владеть**:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

## 2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы (ФКиС. ДВ. 01.03) и изучается на 1 курсе (1-2 семестры).

**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) | 328,4            |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 0                |
| лабораторные работы   | 0                |
| практические занятия  | 0                |
| экзамен   | не предусмотрен  |
| зачет   | 0,4              |
| 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**

### 4.1 Содержание дисциплины

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

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Содержание   |
|-------|--------------------------|--|
| 1     | 2                        | 3  |
| 1.    | Легкая атлетика          | <p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных</p> |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
|    |                             | препятствий.<br>Контрольный бег в условиях соревнований.  |
| 2. | Преодоление препятствий     | Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися.<br>Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий  |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п.<br>Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).<br>Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.   |
| 4. | Лыжная подготовка           | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км.<br>При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).   |
| 5. | Атлетическая подготовка     | Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.).<br>Упражнения на тренажерах.<br>Комплексы упражнений для различных групп мышц.<br>Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.   |
| 6. | Гимнастика                  | Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, пережат.<br>Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.<br>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления<br>Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, |

|    |                      |   |
|----|----------------------|---|
|    |                      | упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусках; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.         |
| 7. | Элементы единоборств | <p>Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).</p> <p>Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи.</p> <p>Самостраховка и страховка: перекаты, кувырки через плечо.</p> |
| 8. | Плавание             | Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)  |

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и её методическое обеспечение

| № п/п | Раздел (тема) курса   | Виды деятельности |       |       | Учебно-методические материалы | Формы контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции |
|-------|---|-------------------|-------|-------|-------------------------------|---|-------------|
|       |   | лек               | № лаб | № пр. |                               |   |             |
| 1     | 2   | 3                 | 4     | 5     | 6                             | 7   | 8           |
| 1.    | Ознакомление с техникой лыжной подготовки   | 0                 | 0     | 0     | У- 1-8; МУ-1-5                | Контрольные нормативы, зачет.                     | ОК-8        |
| 2.    | Ознакомление с техникой преодоления препятствий.                                      | 0                 | 0     | 0     | У- 1-8; МУ-1-5                | Контрольные нормативы, зачет.                     | ОК-8        |
| 3.    | Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол) | 0                 | 0     | 0     | У-1-8<br>МУ-1-5               | Контрольные нормативы, зачет.                     | ОК-8        |
| 4.    | Ознакомление с техникой действий в  | 0                 | 0     | 0     | У-1-8                         | Контрольные                                       | ОК-8        |

|    |  |   |   |   |                 |                               |      |
|----|--|---|---|---|-----------------|-------------------------------|------|
|    | плавании различными стилями  |   |   |   | МУ-1-5          | нормативы, зачет.             |      |
| 5. | Ознакомление с техникой и приёмами атлетической подготовки                 | 0 | 0 | 0 | У-1-8<br>МУ-1-5 | Контрольные нормативы, зачет. | ОК-8 |
| 6. | Ознакомление с техникой действий в гимнастике                              | 0 | 0 | 0 | У-1-8<br>МУ-1-5 | Контрольные нормативы, зачет. | ОК-8 |
| 7. | Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в единоборствах | 0 | 0 | 0 | У-1-8<br>МУ-1-5 | Контрольные нормативы, зачет. | ОК-8 |
| 8. | Ознакомление с техникой действий в легкой атлетике                         | 0 | 0 | 0 | У-1-8<br>МУ-1-5 | Контрольные нормативы, зачет. | ОК-8 |

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 - Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины  | Срок выполнения: межсессионное задание | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|---|--|---|
| 1                | 2   | 3                                      | 4   |
| 1                | Ознакомление с техникой лыжной подготовки   | 1 - 2 семестр                          | 20  |
| 2                | Ознакомление с техникой преодоления препятствий                                       | 1 – 2 семестр                          | 40  |
| 3                | Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол) | 1 – 2 семестр                          | 50  |
| 4                | Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями                        | 1 -2 семестр                           | 20  |
| 5                | Ознакомление с техникой и приёмами атлетической подготовки                            | 1 – 2 семестр                          | 60  |
| 6                | Ознакомление с техникой действий в гимнастике   | 1 – 2 семестр                          | 60  |
| 7                | Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в единоборствах            | 1 – 2 семестр                          | 14  |
| 8                | Ознакомление с техникой действий в легкой атлетике                                    | 1 – 2 семестр                          | 60  |
| Итого            |   |  | 324   |

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

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

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данным элективным курсам (дисциплине) организуется:

*библиотекой университета:*

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет,

*кафедрой:*

а) путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы,

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

*типографическим центром (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 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями спортивных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 39,5 % аудиторных занятий согласно УП. Интерактивные занятия со студентами заочной формы обучения не предусмотрены УП.

**7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

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

| Код и содержание компетенции  | Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция |  |             |
|---|---|--|-------------|
|   | начальный   | основной   | завершающий |
| 1   | 2   | 3  | 4           |
| ОК-8<br>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура   | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» |             |

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

| Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенции | Критерии и шкала оценивания компетенций |                       |                   |
|--|-----------------------------------|---|-----------------------|-------------------|
|  |                                   | Пороговый (зачтено)                     | Продвинутый (зачтено) | Высокий (зачтено) |
|  |                                   |   |                       |                   |

| 1   | 2  | 3   | 4   | 5  |
|---|--|---|---|--|
| <p>ОК-8/<br/>начальный,<br/>основной,<br/>завершающий</p> | <p>1. Доля<br/>освоенных<br/>обучающимися<br/>знаний, умений,<br/>навыков от<br/>общего объема<br/>ЗУН,<br/>установленных<br/>в подразделе 1.3<br/>РПД</p> <p>2. Качество<br/>освоенных<br/>обучающимися<br/>знаний, умений,<br/>навыков</p> <p>3. Умение<br/>применять<br/>знания, умения,<br/>навыки в<br/>типовых и<br/>нестандартных<br/>ситуациях</p> | <p>Знать:<br/>основные методы и<br/>средства<br/>формирования с<br/>помощью занятий<br/>физической<br/>культурой<br/>двигательных<br/>навыков для<br/>обеспечения<br/>полноценной<br/>социальной и<br/>профессиональной<br/>деятельности;<br/>основы здорового<br/>образа жизни;<br/>способы контроля<br/>и оценки своего<br/>здоровья и<br/>физического<br/>развития.</p> <p>Уметь:<br/>под руководством<br/>преподавателя и<br/>самостоятельно<br/>выполнять<br/>основные<br/>физические<br/>упражнения для<br/>укрепления и<br/>сохранения<br/>здоровья;<br/>использовать<br/>приобретенный<br/>опыт<br/>физкультурно-<br/>спортивной<br/>деятельности для<br/>повышения своих<br/>функциональных и<br/>двигательных<br/>возможностей для<br/>достижения<br/>социальных и<br/>профессиональных<br/>целей.</p> <p>Владеть:<br/>основными<br/>навыками и</p> | <p>Знать:<br/>уверенно и чётко<br/>все изучаемые<br/>средства и методы<br/>формирования с<br/>помощью занятий<br/>физической<br/>культурой<br/>двигательных<br/>навыков и способы<br/>контроля и оценки<br/>своего здоровья,<br/>физического<br/>развития и<br/>физической<br/>подготовленности<br/>для обеспечения<br/>полноценной<br/>социальной и<br/>профессиональной<br/>деятельности, а<br/>также основы<br/>здорового образа<br/>жизни.</p> <p>Уметь:<br/>самостоятельно<br/>поддерживать свою<br/>физическую форму<br/>в хорошем<br/>состоянии,<br/>укреплять и<br/>сохранять<br/>здоровье;<br/>поддерживать<br/>здоровый образ<br/>жизни;<br/>использовать<br/>приобретенный<br/>опыт<br/>физкультурно-<br/>спортивной<br/>деятельности для<br/>повышения своих<br/>функциональных и<br/>двигательных<br/>возможностей для<br/>достижения<br/>социальных и<br/>профессиональных<br/>целей.</p> | <p>Знать:<br/>углублённый<br/>спектр средств и<br/>методов для<br/>организации и<br/>проведения<br/>индивидуальных<br/>, коллективных и<br/>массовых<br/>занятий<br/>физической<br/>культурой, а<br/>также<br/>основы<br/>здорового образа<br/>жизни, средства<br/>и методы<br/>формирования с<br/>помощью<br/>занятий<br/>физической<br/>культурой<br/>двигательных<br/>навыков и<br/>способы<br/>контроля и<br/>оценки своего<br/>здоровья,<br/>физического<br/>развития и<br/>физической<br/>подготовлен-<br/>ности,<br/>обеспечивающие<br/>полноценную<br/>социальную и<br/>профессиональн<br/>ую деятельность.</p> <p>Уметь:<br/>динамично и<br/>самостоятельно<br/>поддерживать<br/>свою<br/>физическую<br/>форму в<br/>отличном<br/>состоянии,<br/>опираясь на<br/>приобретённый<br/>опыт</p> |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности | Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности. | <p>физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками эффективного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, 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 комплекса 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 |                          |
| 1     | 2                        | 3   | 4                                   | 5                             | 6          | 7                        |
| 1.    | Лёгкая атлетика          | ОК-8  | Практические (учебно-тренировочные) | Тесты по ОФП* (или выполнение | № 1-6      | Согласно табл. 7.2 РПД   |

|    |                             |      |  |  |                    |                        |
|----|-----------------------------|------|--|--|--------------------|------------------------|
|    |                             |      | занятия.                                     | контрольных нормативов)                              |                    |                        |
| 2. | Преодоление препятствий     | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия. | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-7              | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия. | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-6              | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 4. | Лыжная подготовка           | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия. | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | №2                 | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 5. | Атлетическая подготовка     | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия. | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-8              | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 6. | Гимнастика                  | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия. | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-6;<br>№11 - 14 | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 7. | Элементы единоборств        | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия  | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | № 1-7              | Согласно табл. 7.2 РПД |
| 8. | Плавание                    | ОК-8 | Практические (учебно-тренировочные) занятия  | Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов) | №4                 | Согласно табл. 7.2 РПД |

\*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методических материалах (комплексе) дисциплины.

#### Примеры типовых контрольных заданий для контроля

Типовые задания для контроля проводятся в форме зачета-тестирования. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов - /нормативов:

- бег на 100 м (юн. , дев.);
- кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- упражнение на брусьях (юноши);
- упражнение на перекладине (юноши);
- прыжки с места в длину (юн., дев.);

- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

#### **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 02.2016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля   | Минимальный балл |  | Максимальный балл |  |
|--|------------------|--|-------------------|--|
|  | балл             | примечание                                       | балл              | примечание                             |
| 1  | 2                | 3  | 4                 | 5                                      |
| Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м   | 3                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив – №2: челночный бег   | 3                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места  | 3                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив №4: плавание  | 3                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.  | 3                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6                 | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине | 3                | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6                 | Отличный уровень физической подготовки |

|  |    |  |    |  |
|--|----|--|----|--|
| (кол-во раз) ю.  |    |  |    |  |
| Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.:<br>подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.;<br>в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.                  | 3  | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6  | Отличный уровень физической подготовки |
| Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.:<br>приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.;<br>сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю. | 3  | Удовлетворительный уровень физической подготовки | 6  | Отличный уровень физической подготовки |
| Итого  | 24 |  | 48 |  |
| Посещаемость   | 0  |  | 0  |  |
| Экзамен (зачёт)  | 26 |  | 36 |  |
| Итого  | 50 |  | 84 |  |

Для *аттестации*, проводимой в форме тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Контрольно-измерительные материалы представлены восемью дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается следующим образом:

- контрольный норматив №1 – 3 балла,
- контрольный норматив №2 - 3 балла,
- контрольный норматив №3 - 3 балла,
- контрольный норматив №4 - 3 балла,
- контрольный норматив №5 - 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. - 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. – 3 балла,
- контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. – 3 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

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

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioklub.ru>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа/-/ <http://biblioklub.ru>

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

3. Воропаев, А.М. Современные аспекты адаптивной физической культуры [Текст]: монография / А.М. Воропаев. - Курск: Изд-во Курского института социального образования (филиал) РГСУ, 2010. – 221 с.

4. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.// Режим доступа - <http://www.biblioklub.ru/>

5. Карпова, Г.Г. 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.

6. Карпова, Г.Г. 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. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Карпова, Г.Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г.Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю.Г. Данилов, Ю.В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е.Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н.Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

3. 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.

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

5. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. – 23 с.

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

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

**9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами, зависящими от вида спорта и физических упражнений.

Следует помнить, что каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В комплексы физических упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Учет эффективности физических упражнений ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;

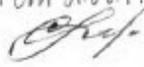
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- футбольное поле;
- 2 открытые спортивные площадки;
- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная;
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; защита для ног;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами; защитные шлемы для рукопашного боя;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая.

| Тесты   | Оценка в очках   |      |      |      |      |         |       |       |      |      |
|---|--|------|------|------|------|---------|-------|-------|------|------|
|   | Женщины  |      |      |      |      | Мужчины |       |       |      |      |
|   | 6  | 5    | 4    | 3    | 2    | 6       | 5     | 4     | 3    | 2    |
| 1.Бег 100 м (сек)   | 15,7   | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2    | 13,8  | 14,0  | 14,3 | 14,6 |
| 2.Челночный бег 4x20 м (с)<br>или<br>челночный бег 10x10 м (с)  | 24.0   | 24.5 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 16,0    | 16,3  | 16,6  | 16,9 | 17.2 |
| 3.Пръжки в длину с места (см)   | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  | 250     | 240   | 230   | 223  | 215  |
| 4.Плавание 50 м (мин, сек)  | 54.0   | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.0    | 44.00 | 48,00 | 57.0 | б/вр |
| 5.Бег 2000 м (мин., сек.)   | 10.1   | 10.5 | 11.1 | 11.5 | 12.1 |         |       |       |      |      |
| 6.Поднимание (сед)<br>и опускание<br>туловища из положения лежа,<br>ноги закреплены, руки за<br>головой<br>(кол-во раз) | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   |         |       |       |      |      |
| 7.Подтягивание в висе лежа<br>(перекладина на высоте 90 см)   | 20   | 16   | 10   | 6    | 4    |         |       |       |      |      |
| 8.Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (кол-во раз на<br>каждой ноге)   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    |         |       |       |      |      |
| 9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)  | 18.0   | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 |         |       |       |      |      |
| 10.*Бег 3000м (мин., сек.)  |  |      |      |      |      | 12.0    | 12.35 | 13.10 | 13.5 | 14.0 |
| 11.Подтягивание на<br>перекладине (кол-во раз)  |  |      |      |      |      | 15      | 12    | 9     | 7    | 5    |
| 12.Сгибание и разгибание рук<br>в упоре на брусьях (кол-во раз)   |  |      |      |      |      | 15      | 12    | 9     | 7    | 5    |
| 13.Силовой переворот в упор на<br>перекладине (кол-во раз)  |  |      |      |      |      | 8       | 5     | 3     | 2    | 1    |
| 14.В висе поднимание ног до<br>касания перекладины (кол-во<br>раз)  |  |      |      |      |      | 10      | 7     | 5     | 3    | 2    |
| 15.Силовое комплексное<br>упражнение (кол-во циклов)  |  |      |      |      |      | 5       | 4     | 3     | 2    | 1    |
| 16.Силовое упражнение<br>(кол-во раз)   | 34   | 30   | 26   | 22   | 18   |         |       |       |      |      |
| 17.Бег на лыжах 5 км (мин.,   |  |      |      |      |      | 23.5    | 25.00 | 26.25 | 27.4 | 28.3 |
| Профессионально-прикладная и спортивно-<br>техническая подготовка   | Упражнения и тесты разрабатываются каф.<br>Физического воспитания с учетом<br>наименования элективных дисциплин:<br>«Прикладная физическая культура» |      |      |      |      |         |       |       |      |      |

## 13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

| Номер<br>изменения | Номера страниц  |                 |                     |       | Всего<br>страниц | Дата      | Основание*<br>для<br>изменения и<br>подпись лица,<br>проводившего<br>изменения   |
|--------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------|------------------|-----------|--|
|                    | изме-<br>нённых | заме-<br>нённых | аннули-<br>рованных | новых |                  |           |  |
| 1.                 | —               | 4,9             | —                   | 2     | 2                | 31.08.14. | Протокол<br>заседания<br>кафедры ФФ<br>№ 1 от 31.08.14.<br> |