

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таныгин Максим Олегович

Должность: и.о. декана факультета фундаментальных наук и традиций культуры

Дата подписания: 12.10.2022 12:00:51

Уникальный программный ключ:

65ab2aa0d384efe8480e6a4c688eddbc475e411a

## **Аннотация к рабочей программе**

### **дисциплины «Базовые 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 знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### **Разделы дисциплины**

Лыжная подготовка. Футбол. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика. Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Плавание.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. декана факультета  
фундаментальной и прикладной  
*(наименование ф-та полностью)*  
информатики



М.О. Таныгин

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 20 21 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Базовые физкультурно-спортивные виды  
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО

10.05.02 Информационная безопасность  
*шифр и наименование направление подготовки (специальности)*  
телекоммуникационных систем

Управление безопасностью телекоммуникационных систем и сетей  
*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения

очная

*очная, очно-заочная, заочная*

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникативных систем и на основании учебного плана ОПОП ВО 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникативных систем специализация «Управление безопасностью телекоммуникативных систем и сетей», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникативных систем специализация «Управление безопасностью телекоммуникативных систем и сетей» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

Доцент \_\_\_\_\_ Курасбедиани З.В.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры Информационной безопасности  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Таныгин М.О.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникативных систем специализация «Управление безопасностью телекоммуникативных систем и сетей», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания \_\_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникативных систем специализация «Управление безопасностью телекоммуникативных систем и сетей», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания \_\_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникативных систем специализация «Управление безопасностью телекоммуникативных систем и сетей», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания \_\_\_\_\_.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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 знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |  | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  |
|--|--|---|--|
| код компетенции  | наименование компетенции   |   |  |
| УК-7   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей | <b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с |

|  |                               |   |   |
|--|-------------------------------|---|---|
|  | профессиональной деятельности | организма.  | учетом физиологических особенностей организма<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.   |
|  |                               | УК-7.2.<br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><b>Уметь:</b> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности                                      |
|  |                               | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.              | <b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br><b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является одной из элективных дисциплин по физической

культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

**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 трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего часов      |
|---|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины   | 328              |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 164,5            |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 0                |
| лабораторные занятия  | 0                |
| практические занятия  | 164              |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 163,5            |
| Контроль/экс. (подготовка к экзамену)   | 0                |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)                       | 0,5              |
| в том числе:  |                  |
| зачёт   | 0,5              |
| зачёт с оценкой   | не предусмотрен  |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом)                                    | не предусмотрен  |

**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).

| 2 семестр |                   |   |
|-----------|-------------------|---|
| 1.        | Лыжная подготовка | Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости.                          |
| 2.        | Футбол            | Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. |
| 3.        | Волейбол          | Изучение техники отдельных волейбольных приемов.  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 4. | Баскетбол                                   | Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты.   |
| 5. | Легкая атлетика                             | Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. |
| 6. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей  |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           |   | и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки              |
| 7.        | Плавание                                    | Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями.   |
| 3 семестр |   |   |
| 1.        | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.  |
| 2.        | Футбол                                      | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости.   |
| 3.        | Волейбол                                    | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.  |
| 4.        | Баскетбол                                   | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.   |
| 5.        | Легкая атлетика                             | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях.   |
| 6.        | Лыжная подготовка                           | Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.  |
| 7.        | Плавание                                    | Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.  |
| 4 семестр |   |   |
| 1.        | Лыжная подготовка                           | Изучение техники конькового хода.   |
| 2.        | Плавание                                    | Виды плавания. Техника безопасности на воде.  |
| 3.        | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.  |
| 4.        | Футбол                                      | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. |
| 5.        | Волейбол                                    | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.  |



|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 6.        | Баскетбол                                   | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.   |
| 7.        | Легкая атлетика                             | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости.  |
| 5 семестр |   |   |
| 1.        | Легкая атлетика                             | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей выносливости.  |
| 2.        | Футбол                                      | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. |
| 3.        | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Учебно-целевые поединки, спарринги (вольные бои), соревновательные бои по рукопашному бою, дзюдо, самбо.  |
| 4.        | Волейбол                                    | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Комплексное развитие физических качеств.   |
| 5.        | Баскетбол                                   | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие координационных способностей.  |
| 6.        | Плавание                                    | Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.  |
| 7.        | Лыжная подготовка                           | Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в лыжных гонках.   |
| 6 семестр |   |   |
| 1.        | Лыжная подготовка                           | Совершенствование техники конькового хода.  |
| 2.        | Плавание                                    | Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий в плавании.   |
| 3.        | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.  |
| 4.        | Футбол                                      | Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. |
| 5.        | Волейбол                                    | Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.  |

|    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 6. | Баскетбол       | Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие ловкости, прыгучести. |
| 7. | Легкая атлетика | Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Кроссовая подготовка.                            |

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

| № п/п            | Раздел (тема) курса                               | Виды деятельности |               |          | Учебнометодическ<br>ие<br>материалы | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(по неделям<br>семестра) | Компетен<br>ции |
|------------------|---|-------------------|---------------|----------|-------------------------------------|---|-----------------|
|                  |   | лек.<br>час       | №<br>ла<br>б. | №<br>пр. |                                     |   |                 |
| 1                | 2   | 3                 | 4             | 5        | 6                                   | 7   | 8               |
| <b>2 семестр</b> |   |                   |               |          |                                     |   |                 |
| 1                | Лыжная подготовка                                 |                   |               | 1-3      | У-1,<br>МУ-1, 2                     | Тестирование<br>(сдача<br>контрольных<br>нормативов)                      | УК-7            |
| 2                | Футбол  |                   |               | 4-5      | У-2, 4,<br>МУ-4                     | Тестирование<br>(сдача контрольных<br>нормативов)                         | УК-7            |
| 3.               | Волейбол  |                   |               | 6-7      | У-3,<br>МУ-<br>3, 4                 | Тестирован<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х                                | УК-7            |
| 4.               | Баскетбол   |                   |               | 8-10     | У-3,<br>МУ-<br>3, 4                 | Тестирован<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х                                | УК-7            |
| 5.               | Легкая атлетика                                   |                   |               | 11<br>15 | У-1, 5<br>МУ-1, 2,<br>3             | норматТестировани<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х                         | УК-7            |
| 6.               | Единоборства<br>(рукопашный бой,<br>дзюдо, самбо) |                   |               | 16       | У-1,<br>МУ-<br>1, 2                 | норматТестировани<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х                         | УК-7            |
| 7.               | Плавание  |                   |               | 17<br>18 | У-1,<br>2, 3<br>МУ-<br>1, 3         | Тестированн<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х                               | УК-7            |
| <b>3 семестр</b> |   |                   |               |          |                                     |   |                 |

|    |   |  |  |          |                         |  |      |
|----|---|--|--|----------|-------------------------|--|------|
| 1. | Единоборства<br>(рукопашный бой,<br>дзюдо, самбо) |  |  | 1-3      | У-1,<br>МУ-<br>1, 2     | Тестирован<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х               | УК-7 |
| 2. | Футбол  |  |  | 4-5      | У-<br>2, 4,<br>МУ-<br>4 | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 3. | Волейбол  |  |  | 6-7      | У-3,<br>МУ-<br>3, 4     | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 4. | Баскетбол   |  |  | 8-10     | У-3,<br>МУ-<br>3, 4     | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 5. | Легкая атлетика                                   |  |  | 11<br>13 | У-1, 5<br>МУ-1, 2,<br>3 | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 6. | Лыжная подготовка                                 |  |  | 14<br>16 | У-1, 5<br>МУ-1, 2,<br>3 | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |

|    |   |  |  |           |                             |  |      |
|----|---|--|--|-----------|-----------------------------|--|------|
| 7. | Плавание  |  |  | 17 18     | У-1,<br>2, 3<br>МУ-<br>1, 3 | Тестирован<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х               | УК-7 |
|    |   |  |  | 4 семестр |                             | нормативов   |      |
| 1. | Лыжная подготовка                                 |  |  | 1-<br>3   | У-1, 5<br>МУ-1, 2, 3        | Тестирован<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х               | УК-7 |
| 2. | Плавание  |  |  | 4-<br>5   | У-1, 2,<br>3 МУ-<br>1, 3    | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 3. | Единоборства<br>(рукопашный бой,<br>дзюдо, самбо) |  |  | 6-<br>7   | У-1,<br>МУ-1,<br>2          | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 4. | Футбол  |  |  | 8-<br>10  | У- 2,<br>4,<br>МУ-4         | норматТестировани<br>вов<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |

|    |   |  |  |           |                      |   |      |
|----|---|--|--|-----------|----------------------|---|------|
| 5. | Волейбол  |  |  | 11<br>12  | У-3,<br>МУ-3,<br>4   | Тестирован ие (сдача<br>контрольны<br>х           | УК-7 |
| 6. | Баскетбол   |  |  | 13        | У-3,<br>МУ-3,<br>4   | Тестирован ие (сдача<br>контрольны<br>х           | УК-7 |
| 7. | Легкая атлетика                                   |  |  | 14        | У-1, 5<br>МУ-1, 2, 3 | Тестирован ие (сдача<br>контрольны<br>х           | УК-7 |
|    |   |  |  | 5 семестр |                      | нормативов  |      |
| 1. | Легкая атлетика                                   |  |  | 1-<br>3   | У-1, 5<br>МУ-1, 2, 3 | Тестирован ие (сдача<br>контрольны<br>х           | УК-7 |
| 2. | Футбол  |  |  | 4-<br>5   | У- 2,<br>4,<br>МУ-4  | норматТестировани<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 3. | Единоборства<br>(рукопашный бой,<br>дзюдо, самбо) |  |  | 6-<br>7   | У-1,<br>МУ-1,<br>2   | норматТестировани<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 4. | Волейбол  |  |  | 8-<br>10  | У-3,<br>МУ-3,<br>4   | норматТестировани<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
| 5. | Баскетбол   |  |  | 11<br>13  | У-3,<br>МУ-3,<br>4   | Тестирован ие (сдача<br>контрольны<br>х           | УК-7 |
| 6. | Плавание  |  |  | 14        | У-1, 2, 3            | Тестирование                                      | УК-7 |
|    |   |  |  | -<br>16   | МУ-1, 3              | (сдача контрольн ых                               |      |
| 7. | Лыжная подготовка                                 |  |  | 17<br>18  | У-1, 5<br>МУ-1, 2, 3 | норматТестировани<br>ие (сдача<br>контрольны<br>х | УК-7 |
|    |   |  |  | 6 семестр |                      |   |      |
| 1. | Лыжная подготовка                                 |  |  | 1-<br>3   | У-1, 5<br>МУ-1, 2, 3 | Тестирован ие (сдача<br>контрольны<br>х           | УК-7 |

|    |   |  |       |                      |  |      |
|----|---|--|-------|----------------------|--|------|
| 2. | Плавание                                    |  | 4-5   | У-1, 2, 3<br>МУ-1, 3 | Тестирование (сдача контрольных)             | УК-7 |
| 3. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) |  | 6-7   | У-1, МУ-1, 2         | нормативное тестирование (сдача контрольных) | УК-7 |
| 4. | Футбол                                      |  | 8-10  | У-2, 4, МУ-4         | Тестирование (сдача контрольных)             | УК-7 |
| 5. | Волейбол                                    |  | 11-12 | У-3, МУ-3, 4         | Тестирование (сдача контрольных)             | УК-7 |
| 6. | Баскетбол                                   |  | 13    | У-3, МУ-3, 4         | Тестирование (сдача контрольных)             | УК-7 |
| 7. | Легкая атлетика                             |  | 14    | У-1, 5<br>МУ-1, 2, 3 | нормативное тестирование (сдача контрольных) | УК-7 |

нормативов

#### 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

| № занятия               | Наименование практического (семинарского) занятия | Объем, час. |
|-------------------------|---|-------------|
| 1                       | 2   | 3           |
| <b>2 семестр</b>        |   |             |
| 1-3                     | Лыжная подготовка                                 | 6           |
| 4-5                     | Футбол  | 6           |
| 6-7                     | Волейбол  | 4           |
| 8-10                    | Баскетбол   | 6           |
| 11-15                   | Легкая атлетика                                   | 4           |
| 16                      | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)       | 4           |
| 17-18                   | Плавание  | 6           |
| <b>Итого за семестр</b> |   | <b>36</b>   |
| <b>3 семестр</b>        |   |             |
| 1-3                     | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)       | 6           |
| 4-5                     | Футбол  | 4           |
| 6-7                     | Волейбол  | 4           |
| 8-10                    | Баскетбол   | 6           |

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| 11-13                   | Легкая атлетика                             | 6          |
| 14-16                   | Лыжная подготовка                           | 6          |
| 17-18                   | Плавание                                    | 4          |
| <b>Итого за семестр</b> |   | <b>36</b>  |
| <b>4 семестр</b>        |   |            |
| 1-3                     | Лыжная подготовка                           | 4          |
| 4-5                     | Плавание                                    | 4          |
| 6-7                     | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 4          |
| 8-10                    | Футбол                                      | 4          |
| 11-12                   | Волейбол                                    | 4          |
| 13-14                   | Баскетбол                                   | 4          |
| 15-16                   | Легкая атлетика                             | 4          |
| <b>Итого за семестр</b> |   | <b>28</b>  |
| <b>5 семестр</b>        |   |            |
| 1-3                     | Легкая атлетика                             | 6          |
| 4-5                     | Футбол                                      | 4          |
| 6-7                     | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 4          |
| 8-10                    | Волейбол                                    | 6          |
| 11-13                   | Баскетбол                                   | 6          |
| 14-16                   | Плавание                                    | 6          |
| 17-18                   | Лыжная подготовка                           | 4          |
| <b>Итого за семестр</b> |   | <b>36</b>  |
| <b>6 семестр</b>        |   |            |
| 1                       | Лыжная подготовка                           | 4          |
| 2-3                     | Плавание                                    | 4          |
| 4-5                     | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 4          |
| 6-8                     | Футбол                                      | 6          |
| 9-10                    | Волейбол                                    | 4          |
| 11                      | Баскетбол                                   | 4          |
| 12                      | Легкая атлетика                             | 2          |
| <b>Итого за семестр</b> |   | <b>28</b>  |
| <b>ИТОГО</b>            |   | <b>164</b> |

**4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС) Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов**

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|--|-----------------|---|
| 1                | 2                                      | 3               | 4   |
|                  |  |                 |   |

| <i>2 семестр</i> |   |           |      |
|------------------|---|-----------|------|
| 1.               | Лыжная подготовка                           | 2 семестр | 6    |
| 2.               | Футбол                                      | 2 семестр | 4    |
| 3.               | Волейбол                                    | 2 семестр | 4    |
| 4.               | Баскетбол                                   | 2 семестр | 6    |
| 5.               | Легкая атлетика                             | 2 семестр | 9,9  |
| 6.               | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 2 семестр | 2    |
| 7.               | Плавание                                    | 2 семестр | 4    |
| Итого            |   |           | 35,9 |
| <i>3 семестр</i> |   |           |      |
| 1.               | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 3 семестр | 6    |
| 2.               | Футбол                                      | 3 семестр | 4    |
| 3.               | Волейбол                                    | 3 семестр | 4    |
| 4.               | Баскетбол                                   | 3 семестр | 6    |
| 5.               | Легкая атлетика                             | 3 семестр | 5,9  |
| 6.               | Лыжная подготовка                           | 3 семестр | 6    |
| 7.               | Плавание                                    | 3 семестр | 4    |
| Итого            |   |           | 35,9 |
| <i>4 семестр</i> |   |           |      |
| 1.               | Лыжная подготовка                           | 4 семестр | 6    |
| 2.               | Плавание                                    | 4 семестр | 4    |
| 3.               | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 4 семестр | 4    |
| 4.               | Футбол                                      | 4 семестр | 5,9  |
| 5.               | Волейбол                                    | 4 семестр | 4    |
| 6.               | Баскетбол                                   | 4 семестр | 2    |
| 7.               | Легкая атлетика                             | 4 семестр | 2    |
| Итого            |   |           | 27,9 |
| <i>5 семестр</i> |   |           |      |
| 1.               | Легкая атлетика                             | 5 семестр | 6    |
| 2.               | Футбол                                      | 5 семестр | 4    |
| 3.               | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 5 семестр | 4    |
| 4.               | Волейбол                                    | 5 семестр | 6    |
| 5.               | Баскетбол                                   | 5 семестр | 5,9  |
| 6.               | Плавание                                    | 5 семестр | 6    |
| 7.               | Лыжная подготовка                           | 5 семестр | 4    |
| Итого            |   |           | 35,9 |
| <i>6 семестр</i> |   |           |      |
| 1.               | Лыжная подготовка                           | 6 семестр | 6    |
| 2.               | Плавание                                    | 6 семестр | 4    |

|       |                                      |           |       |
|-------|--------------------------------------|-----------|-------|
| 3.    | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, | 6 семестр | 4     |
| 4.    | сФутбол амбо)                        | 6 семестр | 5,9   |
| 5.    | Волейбол                             | 6 семестр | 4     |
| 6.    | Баскетбол                            | 6 семестр | 2     |
| 7.    | Легкая атлетика                      | 6 семестр | 2     |
| Итого |                                      |           | 27,9  |
| Итого |                                      |           | 163.5 |

### **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.

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:*

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
  - путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
  - путём разработки:
    - методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;
    - нормативных требований к зачётам.
- 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. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в



сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

□ целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

□ применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастерклассы, круглые столы и др.

□ личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

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

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

| Код компетенции, содержание | Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция |          |             |
|-----------------------------|--|----------|-------------|
|                             | начальный  | основной | завершающий |
| 1                           | 2  | 3        | 4           |
| УК-7                        | Физическая культура и спорт.   |          |             |

|  |  |
|--|--|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Прикладная физическая культура;</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Практическая физическая культура для специальной группы</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> |
|--|--|

## 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 компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)   | Критерии и шкала оценивания компетенций   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Пороговый уровень («зачтено»)   | Продвинутый уровень («зачтено»)   | Высокий уровень («зачтено»)   |
| 1   | 2  | 3   | 4   | 5   |
| УК-7/<br>Начальный, основной, завершающий                   | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и УК-7.3. Соблюдает и | <p>Знать:</p> <p>оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Уметь:</p> <p>выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или</p> | <p>Знать:</p> <p>Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь:</p> <p>соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или</p> <p>Иметь опыт деятельности):</p> <p>способностью</p> | <p>Знать:</p> <p>нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь:</p> <p>планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или</p> |

Иметь опыт

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности | деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |
|--|--|---|--|

**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 основной профессиональной 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 |                          |
| <b>2 семестр</b> |   |   |                         |                    |            |                          |
| 1                | Лыжная подготовка                           | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-19       | Согласно табл.7.2        |
| 2                | Футбол                                      | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-17       | Согласно табл.7.2        |
| 3                | Волейбол                                    | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-19       | Согласно табл.7.2        |
| 4                | Баскетбол                                   | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-18       | Согласно табл.7.2        |
| 5                | Легкая атлетика                             | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-19       | Согласно табл.7.2        |
| 6                | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-19       | Согласно табл.7.2        |
| 7                | Плавание                                    | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-19       | Согласно табл.7.2        |
| <b>3 семестр</b> |   |   |                         |                    |            |                          |
| 1                | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-19       | Согласно табл.7.2        |
| 2                | Футбол                                      | УК-7  | Практическое занятие    | Тестирование       | 1-17       | Согласно табл.7.2        |

|   |           |      |                      |               |      |                   |
|---|-----------|------|----------------------|---------------|------|-------------------|
| 3 | Волейбол  | УК-7 | Практическое занятие | Тестиرو вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 4 | Баскетбол | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-18 | Согласно табл.7.2 |

|   |                   |      |                      |               |      |                   |
|---|-------------------|------|----------------------|---------------|------|-------------------|
| 5 | Легкая атлетика   | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 6 | Лыжная подготовка | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 7 | Плавание          | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |

**4 семестр**

|   |   |      |                      |               |      |                   |
|---|---|------|----------------------|---------------|------|-------------------|
| 1 | Лыжная подготовка                           | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 2 | Плавание                                    | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-17 | Согласно табл.7.2 |
| 3 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 4 | Футбол                                      | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-18 | Согласно табл.7.2 |
| 5 | Волейбол                                    | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 6 | Баскетбол                                   | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 7 | Легкая атлетика                             | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |

**5 семестр**

|   |   |      |                      |               |      |                   |
|---|---|------|----------------------|---------------|------|-------------------|
| 1 | Легкая атлетика                             | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 2 | Футбол                                      | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-17 | Согласно табл.7.2 |
| 3 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 4 | Волейбол                                    | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-18 | Согласно табл.7.2 |
| 5 | Баскетбол                                   | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 6 | Плавание                                    | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 7 | Лыжная подготовка                           | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |

**6 семестр**

|                  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>6 семестр</b> |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|--|--|

|   |   |      |                      |               |      |                   |
|---|---|------|----------------------|---------------|------|-------------------|
| 1 | Лыжная подготовка                           | УК-7 | Практическое занятие | Тестиرو вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 2 | Плавание                                    | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-17 | Согласно табл.7.2 |
| 3 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 4 | Футбол                                      | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-18 | Согласно табл.7.2 |
| 5 | Волейбол                                    | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 6 | Баскетбол                                   | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |
| 7 | Легкая атлетика                             | УК-7 | Практическое занятие | Тестиро вание | 1-19 | Согласно табл.7.2 |

Примеры типовых заданий для проведения текущей аттестации

| №  | Тесты  | Оценка в очках |         |         |         |         |          |         |         |         |         |
|----|--|----------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|
|    |  | Женщины        |         |         |         |         | Мужчины  |         |         |         |         |
|    |  | 5              | 4       | 3       | 2       | 1       | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1. | Количество бросков за 15   | 8              | 7       | 6       | 5       | 4       | 12       | 11      | 10      | 9       | 8       |
| 2. | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)  | 30             | 27      | 25      | 22      | 20      | 35       | 33      | 30      | 27      | 25      |
| 3. | Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)  | 25             | 22      | 20      | 17      | 12      | 30       | 28      | 25      | 22      | 20      |
| 4. | Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара:<br>- левой рукой (м) - правой рукой (м) | 10<br>15       | 9<br>14 | 8<br>13 | 7<br>12 | 6<br>11 | 10<br>15 | 9<br>14 | 8<br>13 | 7<br>12 | 6<br>11 |
| 5. | Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из-под ног (м)   | 10             | 9       | 8       | 7       | 6       | 10       | 9       | 8       | 7       | 6       |
| 6. | Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)   | 7              | 6       | 5       | 4       | 3       | 9        | 8       | 7       | 6       | 5       |

|     |  |   |              |              |              |              |              |               |               |               |              |
|-----|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 7.  | Бег 100 м (сек)  | 15,7  | 16,0         | 17,0         | 17,9         | 18,7         | 13,2         | 13,8          | 14,0          | 14,3          | 14,6         |
| 8.  | Челночный бег 4x20 м (с)<br>или<br>челночный бег 10x10 м (с) | 22.0<br>28,0  | 22.5<br>30.0 | 23.0<br>32.0 | 23.5<br>34.0 | 24.0<br>36.0 | 16,0<br>24.5 | 16,3<br>25.00 | 16,6<br>25.50 | 16,9<br>26.00 | 17.2<br>26.5 |
| 9.  | Прыжки в длину с места (см)                                  | 190   | 180          | 168          | 160          | 150          | 250          | 240           | 230           | 220           | 210          |
| 10. | Плавание 50 м (мин,сек)                                      | 54.0  | 1.03         | 1.14         | 1.24         | б/вр         | 40.00        | 44.00         | 48,00         | 57.00         | б/вр         |
| 11. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)                 | 10.15   | 10.50        | 11.15        | 11.50        | 12.15        | 12.0         | 12.35         | 13.10         | 13.50         | 14.0         |
| 12. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)       | 20  | 16           | 10           | 6            | 4            |              |               |               |               |              |
| 13. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)<br>5 км (мин., сек)             | 18.0  | 18.3         | 19.3         | 20.0         | 21.0         | 23.5         | 25.0          | 26.25         | 27.45         | 28.3         |
| 14. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                     |   |              |              |              |              | 15           | 12            | 9             | 7             | 5            |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)        |   |              |              |              |              | 15           | 12            | 9             | 7             | 5            |
| 16. | рВ висе поднимание ног до аз) касания перекладины (кол-во)   |   |              |              |              |              | 10           | 7             | 5             | 3             | 2            |
| 17. | рСиловое комплексное аз) упражнение (кол-во циклов)          |   |              |              |              |              | 5            | 4             | 3             | 2             | 1            |
| 18. | Силовое упражнение (кол-во раз)                              | 35  | 30           | 25           | 20           | 15           | 35           | 30            | 25            | 20            | 15           |
| 19. | Профессиональноприкладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. |              |              |              |              |              |               |               |               |              |

Полностью оценочные средства для проведения текущей аттестации представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации

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

|    |  |              |              |              |              |              |              |               |               |               |              |
|----|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | Количество бросков за 15 сек   | 8            | 7            | 6            | 5            | 4            | 12           | 11            | 10            | 9             | 8            |
| 2. | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)  | 30           | 27           | 25           | 22           | 20           | 35           | 33            | 30            | 27            | 25           |
| 3. | Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)  | 25           | 22           | 20           | 17           | 12           | 30           | 28            | 25            | 22            | 20           |
| 4. | Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара:<br>- левой рукой (м) - правой рукой (м) | 10<br>15     | 9<br>14      | 8<br>13      | 7<br>12      | 6<br>11      | 10<br>15     | 9<br>14       | 8<br>13       | 7<br>12       | 6<br>11      |
| 5. | Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из-под ног (м)   | 10           | 9            | 8            | 7            | 6            | 10           | 9             | 8             | 7             | 6            |
| 6. | Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (колво раз)  | 7            | 6            | 5            | 4            | 3            | 9            | 8             | 7             | 6             | 5            |
| 7. | Бег 100 м (сек)  | 15,7         | 16,0         | 17,0         | 17,9         | 18,7         | 13,2         | 13,8          | 14,0          | 14,3          | 14,6         |
| 8. | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)   | 22,0<br>28,0 | 22,5<br>30,0 | 23,0<br>32,0 | 23,5<br>34,0 | 24,0<br>36,0 | 16,0<br>24,5 | 16,3<br>25,00 | 16,6<br>25,50 | 16,9<br>26,00 | 17,2<br>26,5 |
| 9. | Прыжки в длину с места   | 190          | 180          | 168          | 160          | 150          | 250          | 240           | 230           | 220           | 210          |
| 10 | Плавание 50 м (мин,сек)  | 54.0         | 1.03         | 1.14         | 1.24         | б/вр         | 40.00        | 44.00         | 48,00         | 57.00         | б/вр         |
| 11 | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)   | 10.15        | 10.50        | 11.15        | 11.50        | 12.15        | 12.0         | 12.35         | 13.10         | 13.50         | 14.0         |
| 12 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)   | 20           | 16           | 10           | 6            | 4            |              |               |               |               |              |
| 13 | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)  | 18.0         | 18.3         | 19.3         | 20.0         | 21.0         | 23.5         | 25.0          | 26.25         | 27.45         | 28.3         |
| 14 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   |              |              |              |              |              | 15           | 12            | 9             | 7             | 5            |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)  |              |              |              |              |              | 15           | 12            | 9             | 7             | 5            |

|    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 16 | В висе поднимание ног до касания перекладины (колво раз)    |   |    |    |    |    | 10 | 7  | 5  | 3  | 2  |
| 17 | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)              |   |    |    |    |    | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 18 | Силовое упражнение (колво раз)                              | 35  | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 19 | Профессиональноприкладная и спортивнотехническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### **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 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* 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                       |
| 2 семестр  |                  |                                    |                   |                                  |
| Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов. | 3                | Пороговый уровень подготовленности | 6                 | Высокий уровень подготовленности |
| Футбол. Сдача контрольных нормативов             | 3                | Пороговый уровень подготовленности | 6                 | Высокий уровень подготовленности |
| Волейбол. Сдача контрольных нормативов           | 3                | Пороговый уровень подготовленности | 6                 | Высокий уровень подготовленности |
| Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.         | 3                | Пороговый уровень подготовленности | 6                 | Высокий уровень подготовленности |



|  |           |                                    |            |                                  |
|--|-----------|------------------------------------|------------|----------------------------------|
| Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.                             | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов. | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| Плавание. Сдача контрольных нормативов.                                    | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| <b>Итого</b>   | <b>24</b> |                                    | <b>48</b>  |                                  |
| Посещаемость   | <b>0</b>  |                                    | <b>16</b>  |                                  |
| Зачет  | <b>0</b>  |                                    | <b>36</b>  |                                  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>24</b> |                                    | <b>100</b> |                                  |
| 3 семестр  |           |                                    |            |                                  |
| Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов. | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |
| Футбол. Сдача контрольных нормативов                                       | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |
| Волейбол. Сдача контрольных нормативов                                     | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |
| Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.                                   | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |

|  |           |                                    |            |                                  |
|--|-----------|------------------------------------|------------|----------------------------------|
| Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.                             | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.                           | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| Плавание. Сдача контрольных нормативов.                                    | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| <b>Итого</b>   | <b>24</b> |                                    | <b>48</b>  |                                  |
| Посещаемость   | <b>0</b>  |                                    | <b>16</b>  |                                  |
| Зачет  | <b>0</b>  |                                    | <b>36</b>  |                                  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>24</b> |                                    | <b>100</b> |                                  |
| 4 семестр  |           |                                    |            |                                  |
| Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.                           | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |
| Плавание. Сдача контрольных нормативов.                                    | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов. | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности |
| Футбол. Сдача контрольных нормативов                                       | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |
| Волейбол. Сдача контрольных нормативов                                     | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности |

|  |           |                                    |            |   |
|--|-----------|------------------------------------|------------|---|
| Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.                                   | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.                             | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |
| Итого  | <b>24</b> |                                    | <b>48</b>  |   |
| Посещаемость   | <b>0</b>  |                                    | <b>16</b>  |   |
| Зачет  | <b>0</b>  |                                    | <b>36</b>  |   |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>24</b> |                                    | <b>100</b> |   |
| <b>5 семестр</b>   |           |                                    |            |   |
| Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.                             | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |
| Футбол. Сдача контрольных нормативов                                       | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов. | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |
| Волейбол. Сдача контрольных нормативов                                     | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.                                   | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Плавание. Сдача контрольных нормативов.                                    | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |
| Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.                           | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень <u>подготовленности</u> |
|  |           |                                    |            |   |
| Итого  | <b>24</b> |                                    | <b>48</b>  |   |
| Посещаемость   | <b>0</b>  |                                    | <b>16</b>  |   |
| Зачет  | <b>0</b>  |                                    | <b>36</b>  |   |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>24</b> |                                    | <b>100</b> |   |
| <b>6 семестр</b>   |           |                                    |            |   |
| Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.                           | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Плавание. Сдача контрольных нормативов.                                    | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |
| Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов. | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |
| Футбол. Сдача контрольных нормативов                                       | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Волейбол. Сдача контрольных нормативов                                     | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.                                   | 3         | Пороговый уровень подготовленности | 6          | Высокий уровень подготовленности        |
| Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.                             | 4         | Пороговый уровень подготовленности | 8          | Высокий уровень подготовленности        |

|              |    |  |     |  |
|--------------|----|--|-----|--|
| Итого        | 24 |  | 48  |  |
| Посещаемость | 0  |  | 16  |  |
| Зачет        | 0  |  | 36  |  |
| ИТОГО        | 24 |  | 100 |  |

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» выставляется с учетом уровня двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивнооздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов.

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова.

– Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

### 8.2 Дополнительная учебная литература

1. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

2. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

3. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.]; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Текст: электронный.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:

учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

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

3.Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. - Текст: электронный.

5.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

6.Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения: 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. - Текст: электронный.

7. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / ЮгоЗападный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.

8.. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. унт; сост. А. А. Хвастунов. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 25 с. - Б. ц. - Текст: электронный.

9. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. А. А. Хвастунов. - Электрон. текстовые дан. (525 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 19 с. - Текст : электронный.

### **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.ru/> - спортивный портал <http://frainer.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**

Основными видами аудиторной работы студента при «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: изучении дисциплины Базовые физкультурно- спортивные виды» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурноспортивные виды». В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу, отработку студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих

спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильное *выполнению дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится

при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

#### *Упражнения в течение учебного (рабочего) дня*

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

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 нервнокоординационную 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.

**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 проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: 2 игровых спортивных зала; тренажерный зал; зал тяжелой атлетики; зал единоборств; стадион; бассейн футбольное поле; медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование: мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

**13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурноспортивные виды» не предусмотрено. В рамках изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту для них запланированы занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура».



**14 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 |
|--------------------|----------------|------------|----------------|-------|------------------|------|---|
|                    | изменённых     | замещённых | аннулированных | новых |                  |      |   |
|                    |                |            |                |       |                  |      |   |

