

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 14.11.2022 16:19:36

Уникальный программный ключ

9ba7d3e34c017eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0f66

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

Базовые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность)

40.05.02

(шифр согласно ФГОС)

Правоохранительная деятельность

и наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

#### 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

Задачами освоения дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды» является:

- 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.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

#### Разделы дисциплины

1. Лыжная подготовка
2. Футбол
3. Волейбол
4. Баскетбол
5. Легкая атлетика
6. Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)
7. Плавание

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета юридического  
факультета

*(наименование ф-та полностью)*

С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

*(наименование дисциплины)*

40.05.02 Правоохранительная деятельность

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Административная деятельность»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск-2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от «25» 02 2020 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2020 г., протокол № 13.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики программы:  
старший преподаватель \_\_\_\_\_ Бекетов А.Н.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры административного и трудового права «31» 08 2020, протокол № 1.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_ Позднякова Е.В.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 от «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2021 г., протокол № 3  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», 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 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», 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 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, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;



- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:  
способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);  
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);  
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы, изучаемой 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 трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем 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)	0,4
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)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	гимнастика <i>1. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов</i> <i>2. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика по гимнастике</i>	Обучение терминологии, применяемой в гимнастике. Строевые приемы разучивание и тренировка, разучивание и тренировка упражнений для мышц рук, ног, всего тела. Упражнения в парах. Разучивание и тренировка упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной и заключительной частей. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.

2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>единоборства</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в единоборствах</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в единоборствах</i></p>	<p>Ознакомление с видами единоборств. Разучивание и тренировка приемов самостраховки при падениях. Разучивание стоек в различных видах единоборств, передвижение в различных стойках. Действия по внезапным командам. Разучивание техники ударов и блоков, бросков, отработка комбинаций и связок. Развитие специальной скоростной и силовой подготовки. Подготовка к ведению схваток и боев. Учебные схватки и бой, психологический настрой в ведение вольных боев и схваток. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
1.	спортивные игры	
	<p>футбол</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий по футболу</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по футболу</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика по футболу</i></p>	<p>Обучение технике и тактике действий по футболу. Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
	<p>волейбол</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий по волейболу</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по волейболу</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика по волейболу</i></p>	<p>Обучение технике и тактике действий по волейболу. Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.</p> <p>Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и</p>



		обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.
	<p>баскетбол</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий по баскетболу</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика по баскетболу</i></p>	<p>Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.</p> <p>Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.</p> <p>Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>легкая атлетика</p> <p>1 <i>Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</i></p> <p>2. <i>Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></p>	<p>Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	

	<p>лыжная подготовка</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах</i></p>	<p>Изучение техники лыжных ходов.</p> <p>Комбинирование технических элементов бега на лыжах в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>плавание</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями</i></p>	<p>Изучение техники в плавании различными стилями.</p> <p>Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			

	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>3 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-</i>						

	<i>спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>4 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>5 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9

3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>6 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9

## 4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<b>2 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>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	8
4-5	Плавание	4
6-7	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4
8-10	Футбол	6
11-12	Волейбол	4
13-14	Баскетбол	6
15-16	Легкая атлетика	4
<b>Итого за семестр</b>		<b>36</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	3

2-3	Плавание	3
4-5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2
6-8	Футбол	2
9-10	Волейбол	3
11	Баскетбол	3
12	Легкая атлетика	4
<b>Итого за семестр</b>		<b>20</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
<b>2 семестр</b>			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2 семестр	6
2.	Футбол	2 семестр	4
3.	Волейбол	2 семестр	4
4.	Баскетбол	2 семестр	6
5.	Легкая атлетика	2 семестр	5,9
6.	Лыжная подготовка	2 семестр	6
7.	Плавание	2 семестр	4
Итого			35,9
<b>3 семестр</b>			
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
<b>4 семестр</b>			
1.	Лыжная подготовка	4 семестр	6
2.	Плавание	4 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4 семестр	4
4.	Футбол	4 семестр	6
5.	Волейбол	4 семестр	5,9
6.	Баскетбол	4 семестр	6
7.	Легкая атлетика	4 семестр	4
Итого			35,9
<b>5 семестр</b>			
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
6 семестр			
1.	Лыжная подготовка	6 семестр	4
2.	Плавание	6 семестр	1,9
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	6 семестр	2
4.	Футбол	6 семестр	4
5.	Волейбол	6 семестр	2
6.	Баскетбол	6 семестр	4
7.	Легкая атлетика	6 семестр	2
Итого			19,9
Итого			163.5

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

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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. 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, мастер-классы, 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 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-7) – способностью к самоорганизации и самообразованию	Введение в конфликтологию Физическая культура и спорт Психология стресса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Психологический отбор в деятельности конфликтолога Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация

		сти Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
(ОК-8) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Государственная итоговая аттестация
(ОК-9) – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Безопасность жизнедеятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Психология толпы Психология агрессии Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Государственная итоговая аттестация

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

Код компетенции /этап	Показатель и оценивание компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-7/	1. Доля	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>

<p>начальный, основной, завершающий</p>	<p>освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>особенности двигательного режима и других условий работы</p> <p><u>Уметь:</u> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	<p>методы самоорганизации и самообразования</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</p> <p><u>Владеть:</u> способами самоорганизации и самообразования</p>
<p>ОК-8/ начальный, основной, завершающий</p>	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2.</p>	<p><u>Знать:</u> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов</p>	<p><u>Знать:</u> основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием</p>	<p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие</p>

	<p>Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p>разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>
ОК-9/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающих знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и</p>	<p><u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья</p>	<p><u>Знать:</u> Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><u>Уметь:</u> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных</p>	<p><u>Знать:</u> основы контроля за состоянием здоровья; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

	<i>нестандартных ситуациях</i>		соревнованиях.	
--	--------------------------------	--	----------------	--

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2

3 семестр						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2
4 семестр						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7,	Практическое	Тестир	1-16	Согласно



		ОК-8, ОК-9	занятие	ование		табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2
<b>6 семестр</b>						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-					

	спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-19</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-14</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-15</i>	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации

Единоборства

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5

6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0 0	44.0 0	48,0 0	57.0 0	б/в р
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	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	26.2 5	27.4 5	28. 3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

## Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0 0	25.5 0	26.0 0	26.5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0 0	44.0 0	48,0 0	57.0 0	б/в р
7	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0
8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9	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	26.2 5	27.4 5	28. 3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5

11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
----	---	--	--	--	--	--	----	----	---	---	---

**«Ведение мяча в коридоре».**

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

*Методика выполнения.*

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

**«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».**

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий. *Методика выполнения.*

На земле (полу) обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м.

Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					
		5	0	5	0	5	12,0	12,3	13,1	13,5	14,0
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	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	26,2	27,4	28,3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

**«Верхняя передача».**

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

*Порядок выполнения.*

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита).

Не

наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

**«Нижняя передача».**

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

*Порядок выполнения.*

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита).

Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
<b><i>Сдача контрольных нормативов по темам</i></b>				
Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Обучение упражнениям для различных групп мышц.	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Проведение различных частей занятий	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>		<b>100</b>	

## 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. 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.

### 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 / Юго-Западный 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. ун-т; 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**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

#### **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»

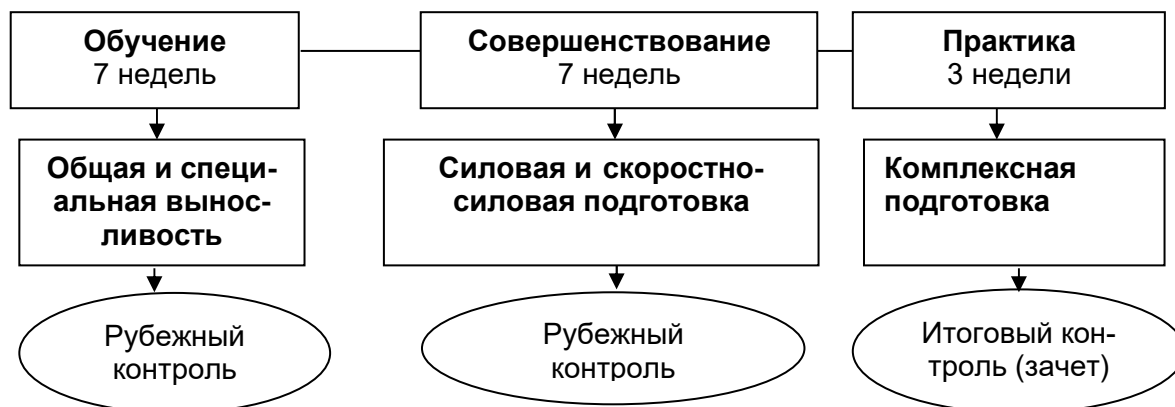
#### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь,



они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по виду спорта, в средних - соответствующие этапы общей физической подготовки и в нижних – осуществляемый контроль.



*Рис. 1 Схема макроцикла физической подготовки*

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

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

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

<b>Номер изменен ия</b>	<b>Номера страниц</b>				<b>Всего страниц</b>	<b>Дата</b>	<b>Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения</b>
	<b>изменён ных</b>	<b>заменё нных</b>	<b>аннулирован ных</b>	<b>новы х</b>			

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета юридического  
факультета

*(наименование ф-та полностью)*

С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

*(наименование дисциплины)*

40.05.02 Правоохранительная деятельность

*цифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Административная деятельность»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск-2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от « 25 » 02 2020 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2020 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики программы:  
старший преподаватель \_\_\_\_\_ Бекетов А.Н.

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

Согласовано: на заседании кафедры административного и трудового права «31» 08 20 20, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_ Позднякова Е.В.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 от «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2021 г., протокол № 5

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», 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 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность», 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 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, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:  
способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);  
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);  
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы, изучаемой 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 трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	319,8
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,2
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)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	гимнастика <i>1. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов</i> <i>2. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика по гимнастике</i>	Обучение терминологии, применяемой в гимнастике. Строевые приемы разучивание и тренировка, разучивание и тренировка упражнений для мышц рук, ног, всего тела. Упражнения в парах. Разучивание и тренировка упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной и заключительной частей. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.



2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>единоборства</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в единоборствах</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в единоборствах</i></p>	<p>Ознакомление с видами единоборств. Разучивание и тренировка приемов самостраховки при падениях. Разучивание стоек в различных видах единоборств, передвижение в различных стойках. Действия по внезапным командам. Разучивание техники ударов и блоков, бросков, отработка комбинаций и связок. Развитие специальной скоростной и силовой подготовки. Подготовка к ведению схваток и боев. Учебные схватки и бой, психологический настрой в ведение вольных боев и схваток. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
1.	спортивные игры	
	<p>футбол</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий по футболу</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по футболу</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика по футболу</i></p>	<p>Обучение технике и тактике действий по футболу. Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
	<p>волейбол</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий по волейболу</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по волейболу</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика по волейболу</i></p>	<p>Обучение технике и тактике действий по волейболу. Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.</p> <p>Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и</p>

		обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.
	<p>баскетбол</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий по баскетболу</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика по баскетболу</i></p>	<p>Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.</p> <p>Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.</p> <p>Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>легкая атлетика</p> <p>1 <i>Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</i></p> <p>2. <i>Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></p>	<p>Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	

	<p>лыжная подготовка</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах</i></p>	<p>Изучение техники лыжных ходов.</p> <p>Комбинирование технических элементов бега на лыжах в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	<p>плавание</p> <p>1. <i>Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями</i></p> <p>2. <i>Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.</i></p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями</i></p>	<p>Изучение техники в плавании различными стилями.</p> <p>Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.</p> <p>Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			

	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>3 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-</i>						

	<i>спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>4 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>5 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9

3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>6 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9

## 4.1 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.1.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
<b>2 семестр</b>			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2 семестр	18
2.	Футбол	2 семестр	18
3.	Волейбол	2 семестр	18
4.	Баскетбол	2 семестр	18
5.	Легкая атлетика	2 семестр	18
6.	Лыжная подготовка	2 семестр	18
7.	Плавание	2 семестр	18
Итого			126
<b>3 семестр</b>			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3 семестр	4
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	4
7.	Плавание	3 семестр	4
Итого			31,9
<b>4 семестр</b>			
1.	Лыжная подготовка	4 семестр	18
2.	Плавание	4 семестр	18
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4 семестр	18
4.	Футбол	4 семестр	18
5.	Волейбол	4 семестр	20
6.	Баскетбол	4 семестр	18
7.	Легкая атлетика	4 семестр	20
Итого			130
<b>5 семестр</b>			
1.	Легкая атлетика	5 семестр	6
2.	Футбол	5 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	5 семестр	6
4.	Волейбол	5 семестр	6
5.	Баскетбол	5 семестр	5,9
6.	Плавание	5 семестр	6
7.	Лыжная подготовка	5 семестр	6
Итого			31,9
Итого			319,8

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

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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
  - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. 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, мастер-классы, 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 целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качества, 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 образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и содержание компетенции	Этапы*формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
(ОК-7) – способностью к самоорганизации и самообразованию	Введение в конфликтологию Физическая культура и спорт Психология стресса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Психологический отбор в деятельности конфликтолога Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация
(ОК-8) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Практика по получению первичных профессиональных умений и навы-	Государственная итоговая аттестация

		ков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
(ОК-9) – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Безопасность жизнедеятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Психология толпы Психология агрессии Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Государственная итоговая аттестация

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающих знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p><u>Знать:</u> особенности двигательного режима и других условий работы</p> <p><u>Уметь:</u> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	<p><u>Знать:</u> методы самоорганизации и самообразования</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</p> <p><u>Владеть:</u> способами самоорганизации и самообразования</p>
ОК-8/ начальный,	1. Доля освоенных	<u>Знать:</u> методы и средства физической культуры	<u>Знать:</u> основы методики самостоятельных	<u>Знать:</u> влияние оздоровительных

<p>основной, завершающий</p>	<p>обучающимся знаниям, умениям и навыкам от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умениям и навыкам</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p>занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>
<p>ОК-9/начальный, основной, завершающий</p>	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умениям и навыкам от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных</p>	<p><u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами</p>	<p><u>Знать:</u> Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><u>Уметь:</u> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ</p>	<p><u>Знать:</u> основы контроля за состоянием здоровья; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных</p>

<p><i>обучающ м знаний, умений и навыков</i></p> <p><i>3. Умение применя ть знания, умения и навыки в типовых и нестанда ртных ситуация х</i></p>	<p>физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья</p>	<p>оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>формах занятий физической культурой <u>Владеть:</u> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
---	---	---	--

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Код контрол лируемой компете нции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наиме новани е	№№ заданий	
<b>2 семестр</b>						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-5</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-19</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8,	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2

		ОК-9				
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-14</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-15</i>	Согласно табл.7.2
<b>3 семестр</b>						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-5</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-19</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-14</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-15</i>	Согласно табл.7.2
<b>4 семестр</b>						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	<i>1-5</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					

2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-19</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-14</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-15</i>	Согласно табл.7.2
<b>5 семестр</b>						
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-5</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-19</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тести- рование	<i>1-14</i>	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					

6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-15	Согласно табл.7.2
<b>6 семестр</b>						
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-5	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-19	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-14	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно- спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	1-15	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации

Единоборства

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11



3	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					
		5	0	5	0	5	12,0	12,3	13,1	13,5	14,0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	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	26,2	27,4	28,3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

## Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
7	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					

	3000 м (мин., сек.)	5	0	5	0	5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0
8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9	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	26.2 5	27.4 5	28. 3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

**«Ведение мяча в коридоре».**

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

*Методика выполнения.*

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1 м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

**«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».**

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий. *Методика выполнения.*

На земле (полу) обозначается квадрат 5 м х 5 м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м.

Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0 0	25.5 0	26.0 0	26.5 5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0 0	44.0 0	48,0 0	57.0 0	б/в р
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
		5	0	5	0	5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90	20	16	10	6	4					

	см)										
9.	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	26.2	27.4	28.3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

#### «Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

*Порядок выполнения.*

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита).

Не

наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

#### «Нижняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

*Порядок выполнения.*

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита).

Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
<b>Сдача контрольных нормативов по темам</b>				
Обучение терминологии, разучивание и тренировка	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на

строевых приемов.				50%
Обучение упражнениям для различных групп мышц.	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Проведение различных частей занятий	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

## 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. 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.

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 / Юго-Западный 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. ун-т; 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**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

<http://www.sport.pu.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

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по виду спорта, в средних - соответствующие этапы общей физической подготовки и в нижних – осуществляемый контроль.

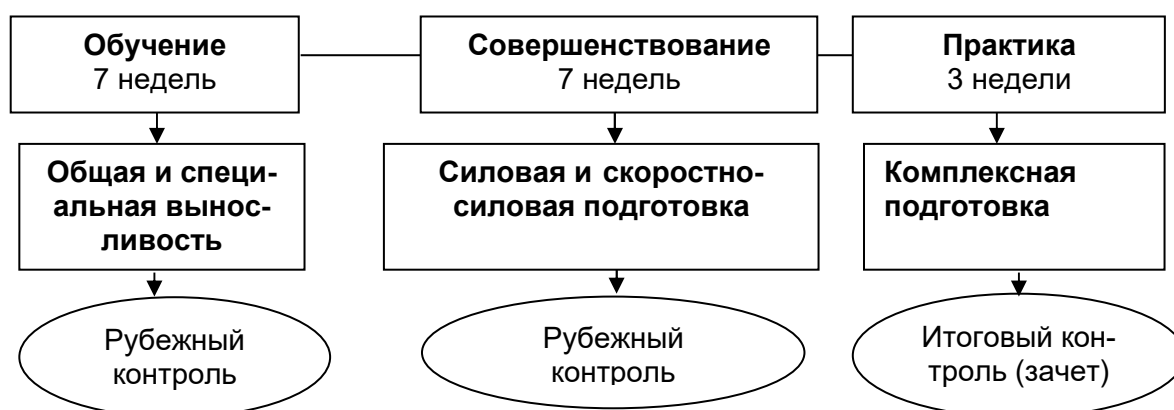


Рис. 1 Схема макроцикла физической подготовки

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

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

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

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			