

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Иван Павлович
Должность: декан МТФ
Дата подписания: 03.10.2023 19:31:43
Уникальный программный ключ:
bd504ef43b4086c45cd8210436c3dad295d08a8697ed632cc54ab852a9c86121

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан механико-технологического факультета

(наименование ф-та полностью)

Емельянов И.П.

(подпись, инициалы, фамилия)

«21» 02 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства,
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль)/специализация «Автомобильная техника в
транспортных технологиях»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2022

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства и на основании учебного плана ОПОП ВО 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобильная техника в транспортных технологиях», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от «28» 02 2022 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобильная техника в транспортных технологиях» на заседании кафедры физического воспитания «28» 02 2022 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____  Токарева С.В.

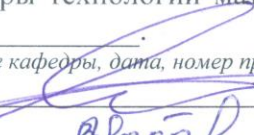
Разработчики рабочей программы:

старший преподаватель _____  Бекетов А.Н.

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

Согласовано: на заседании кафедры технологии материалов и транспорта «28» 02 2022, протокол № 13

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Алтухов А.Ю.

Директор научной библиотеки _____  Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобильная техника в транспортных технологиях» на заседании кафедры физического воспитания « » _____ 20 г., протокол № _____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобильная техника в транспортных технологиях» на заседании кафедры физического воспитания « » _____ 20 г., протокол № _____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобильная техника в транспортных технологиях» на заседании кафедры физического воспитания « » _____ 20 г., протокол № _____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке 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 знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качества свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3

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

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

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

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы специалитета. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

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

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

4.1 Содержание дисциплины

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

2 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости.
2.	Футбол	Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3.	Волейбол	Изучение техники отдельных волейбольных приемов.
4.	Баскетбол	Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты.
5.	Легкая атлетика	Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
7.	Плавание	Изучение техники отдельных элементов плавания различными стилями.
3 семестр		

1.	Единоборства(рукопашныйбой, дзюдо, самбо)	Отработка связки комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
2.	Футбол	Отработка связки комбинаций футбольных приемов индивидуально и партнерами. Развитие общей и силовой выносливости.
3.	Волейбол	Отработка связки комбинаций волейбольных приемов индивидуально и партнерами.
4.	Баскетбол	Отработка связки комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и партнерами.
5.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях.
6.	Лыжная подготовка	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.
7.	Плавание	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.
4 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники конькового хода.
2.	Плавание	Виды плавания. Техника безопасности на воде.
3.	Единоборства(рукопашныйбой, дзюдо, самбо)	Отработка связки комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
4.	Футбол	Отработка связки комбинаций футбольных приемов индивидуально и партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
5.	Волейбол	Отработка связки комбинаций волейбольных приемов индивидуально и партнерами.
6.	Баскетбол	Отработка связки комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и партнерами.
7.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости.
5 семестр		
1.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей выносливости.
2.	Футбол	Отработка связки комбинаций футбольных приемов индивидуально и партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Единоборства(рукопашныйбой, дзюдо, самбо)	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольные бои), соревновательные бои по рукопашному бою, дзюдо, самбо.
4.	Волейбол	Отработка связки комбинаций волейбольных приемов индивидуально и партнерами. Комплексное развитие физических качеств.
5.	Баскетбол	Отработка связки комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и партнерами. Развитие координационных способностей.

6.	Плавание	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.
7.	Лыжная подготовка	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в лыжных гонках.
6 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Совершенствование техники конькового хода.
2.	Плавание	Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий в плавании.
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связки комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
4.	Футбол	Отработка связки комбинаций футбольных приемов индивидуально и партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
5.	Волейбол	Отработка связки комбинаций волейбольных приемов индивидуально и партнерами.
6.	Баскетбол	Отработка связки комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и партнерами. Развитие ловкости, прыгучести.
7.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Кроссовая подготовка.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек. час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	Лыжная подготовка			1-3	У-1, МУ-1, 2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
2	Футбол			4-5	У-2, 4, МУ-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
3.	Волейбол			6-7	У-3, МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7

4.	Баскетбол			8-10	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
5.	Легкая атлетика			11 15	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
6.	Единоборства(рукопашный бой, дзюдо, самбо)			16	У-1,МУ-1, 2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
7.	Плавание			17 18	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
3 семестр							
1.	Единоборства(рукопашный бой, дзюдо, самбо)			1-3	У-1,МУ-1, 2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
2.	Футбол			4-5	У- 2, 4, МУ-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
3.	Волейбол			6-7	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
4.	Баскетбол			8-10	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
5.	Легкая атлетика			11 13	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
6.	Лыжная подготовка			14 16	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
7.	Плавание			17 18	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
4 семестр							
1.	Лыжная подготовка			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7

2.	Плавание			4-5	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
3.	Единоборства(рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1,МУ-1, 2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
4.	Футбол			8-10	У- 2, 4, МУ-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
5.	Волейбол			11 12	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
6.	Баскетбол			13	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
7.	Легкая атлетика			14	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
5 семестр							
1.	Легкая атлетика			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
2.	Футбол			4-5	У- 2, 4, МУ-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
3.	Единоборства(рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1,МУ-1, 2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
4.	Волейбол			8-10	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
5.	Баскетбол			11 13	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
6.	Плавание			14	У-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
				-16	МУ-1, 3	(сдача контрольных нормативов)	

7.	Лыжная подготовка			17-18	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
6 семестр							
1.	Лыжная подготовка			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
2.	Плавание			4-5	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
3.	Единоборства(рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1,МУ-1, 2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
4.	Футбол			8-10	У- 2, 4, МУ-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
5.	Волейбол			11-12	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
6.	Баскетбол			13	У-3,МУ-3, 4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7
7.	Легкая атлетика			14	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7

4.2.Лабораторныеработы(или)практическиезанятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№ занятия	Наименованиепрактического(семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1-3	Лыжная подготовка	6
4-5	Футбол	6
6-7	Волейбол	4
8-10	Баскетбол	6
11-15	Легкая атлетика	4
16	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4
17-18	Плавание	6
Итогозасеместр		36
3 семестр		
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
Итогозасеместр		36
4семестр		
1-3	Лыжная подготовка	4
4-5	Плавание	4
6-7	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4
8-10	Футбол	4
11-12	Волейбол	4
13-14	Баскетбол	4
15-16	Легкая атлетика	4
Итогозасеместр		28
5семестр		
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
Итогозасеместр		36
6семестр		
1	Лыжная подготовка	4
2-3	Плавание	4
4-5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4
6-8	Футбол	6
9-10	Волейбол	4
11	Баскетбол	4
12	Легкая атлетика	2
Итогозасеместр		28
ИТОГО		164

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
2семестр			
1.	Лыжная подготовка	2 семестр	6
2.	Футбол	2 семестр	4

3.	Волейбол	2 семестр	4
4.	Баскетбол	2 семестр	6
5.	Легкая атлетика	2 семестр	9,9
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	2 семестр	2
7.	Плавание	2 семестр	4
Итого			35,9
<i>3 семестр</i>			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	3 семестр	6
2.	Футбол	3 семестр	4
3.	Волейбол	3 семестр	4
4.	Баскетбол	3 семестр	6
5.	Легкая атлетика	3 семестр	5,9
6.	Лыжная подготовка	3 семестр	6
7.	Плавание	3 семестр	4
Итого			35,9
<i>4 семестр</i>			
1.	Лыжная подготовка	4 семестр	6
2.	Плавание	4 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	4 семестр	4
4.	Футбол	4 семестр	5,9
5.	Волейбол	4 семестр	4
6.	Баскетбол	4 семестр	2
7.	Легкая атлетика	4 семестр	2
Итого			27,9
<i>5 семестр</i>			
1.	Легкая атлетика	5 семестр	6
2.	Футбол	5 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	5 семестр	4
4.	Волейбол	5 семестр	6
5.	Баскетбол	5 семестр	5,9
6.	Плавание	5 семестр	6
7.	Лыжная подготовка	5 семестр	4
Итого			35,9
<i>6 семестр</i>			
1.	Лыжная подготовка	6 семестр	6
2.	Плавание	6 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	6 семестр	4
4.	Футбол	6 семестр	5,9
5.	Волейбол	6 семестр	4
6.	Баскетбол	6 семестр	2
7.	Легкая атлетика	6 семестр	2
Итого			27,9
Итого			163,5

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем
 и вопросов дисциплины пользоваться учебно-

наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедр в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

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

библиотекой университета:

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

кафедрой:

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

путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;
- нормативных требований к зачётам. *типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. ВУП дисциплины не предусмотрены интерактивные образовательные технологии.

6.1 Интерактивные образовательные технологии

Не предусмотрено.

6.2 Практическая подготовка

Не предусмотрено.

6.3 Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован научный опыт человечества. 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 и профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы высокого профессионализма представителей производства, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и

общества;

- применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, проектное обучение, разбор конкретных ситуаций);

- 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 Фондооценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности 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: Прикладная физическая культура. Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	

7.2 Описание показателей критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкалы оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы и средства физической культуры и спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительным 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологические особенности адаптивных реакций организма. - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. <p>Владеть:</p>

	<p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время. Владеть: -навыками планирования рабочего и свободного времени.</p>	<p>и здоровьесберегающими технологиями.</p> <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и</p>	<p>- средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно-оздоровительными и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность.</p> <p>Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности.</p> <p>Владеть:</p>
--	---	--	--	---

	<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож. Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</p>	<p>умственной нагрузки. Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях. Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>-навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - государственную политику в области охраны здоровья населения. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; -соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть:</p>
--	---	---	--	--

				-навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел(тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции(или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						
1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-17	Согласно табл.7.2
3	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
4	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-18	Согласно табл.7.2
5	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
6	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
7	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
3 семестр						
1	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-17	Согласно табл.7.2
3	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
4	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-18	Согласно табл.7.2

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

6	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
7	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2

Примеры типовых заданий для проведения текущей аттестации

№	Тесты	Оценкочках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек.(кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек.(кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: -левой рукой (м)-правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола(девушки – 3 кг, юноши – 5 кг)снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту сабаганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м(сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м(с) или челночный бег 10х10 м(с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
9.	Прыжкив длину места(см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50м(мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег:2000 м(мин., сек.) 3000 м (мин.,сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах:3км (мин,сек) 5 км (мин.,сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	Висе поднимание ног до касания перекладины(кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

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

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

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

- Положение П02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
2 семестр				
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единогоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	
3 семестр				
Единогоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности

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

Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единогоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

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

8.1. Основная учебная литература

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

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – 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. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - 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.
6. 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. - Электрон. текстовые дан. (713 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 25 с. - Б. ц. - Текст: электронный.
7. 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. - Б. ц. - 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.
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.
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.-
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.
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.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета: Теория и методика

физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

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

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и

закаливания организма.

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

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

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать

упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

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

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильное *выполнение дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, спотыгиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног в передних маховых движениях и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней

гимнастикисупражнениямиизвыбранноговидаспорта(илиупражнениями,развивающими наиболее отстающиефизическиекачества) эффективноспособствуют достижению занимающимися высокихспортивныхрезультатов.

Утренняягигиеническаягимнастикадолжнасочетатьсяссамомассажемизакаливаниеморганизма.Сразужепослевыполнениякомплексаутреннейгимнастики рекомендуетсясделатьсамомассажосновныхмышечныхгруппног,туловища,рук(5-7 минут)ивыполнитьводныепроцедурысучетомправилипринциповзакаливания.Учет эффективностиутреннейгигиеническойгимнастикиведетсявдневникесамоконтроля,в котором отмечаются субъективные ощущения иобъективныеданные состояния организма.

Упражнениявтечениеучебного(рабочего)дня

Выполняютсяэтиупражнениявперерывахмеждуучебнымиилисамостоятельными занятиями.Содержаниеиметодикавыполненияэтихупражненийсходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнятьупражнения по совершенствованиюэлементовтехникиспортивныхупражнений,поразвитиюфизических качеств.Оченьполезновыполнениеупражненийвтечениеучебногоднянаоткрытом воздухе.

Приналичиигимнастическогогородка,свободногодоступавспортивныезалы, можновыполнятьупражнениянагимнастическихснарядах,позаниматьсягириями, штангой,ядром,выполнитьнесколькопрыжковыхупражненийидажепровестинебольшое соревнование(ктопрыгнетвышеилидальше,большеечислоразвыжметгириилиштангу, подтянетсянаперекладине,дальшетолкнетядро,большееколичествораз,присядетна однойноге, выполнит сгибание и выпрямление рук вупоре лежа и т. п.).

Привыполненииупражненийвтечениеучебногоднянеобходимообращатьвнимание насоблюдениеосновныхметодическихигигиеническихправил:передтем,каквыполнить упражнение,сделатьнебольшуюразминку;следитьзатем,чтобыместа,гдевыполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, ит. д.

Самостоятельныетренировочныезанятия.Ихможнопроводитьиндивидуальноидив группез3-5человекиболее.Заниматьсяярекомендуется3-4развнеделюпо1-1,5часа. Заниматьсяменее2развнеделюнецелесообразно,таккакэтоспособствуетповышению уровнятренированностиорганизма.Лучшимвременемдлятренировкиявляетсявторая половинадня,через2-3часапослеобеда.Можнотренироватьсяивдругоевремя,ноне раньше,чемчерез2часапослеприемапищиинепозднее,чемзачасдоприемапищиили отхода ко сну.Нерекомендуется тренироватьсяутромсразупосле сна натощак(утромнеобходимовыполнятьгигиеническуюгимнастику).Тренировочныезанятия должныноситькомплексныйхарактер,т.е.способствоватьразвитиювсегокомплекса физическихкачеств,атакжеукреплениюздоровьяиповышениюобщейработоспособности организма.Специализированныйхарактерзанятий,т.е.занятияизбраннымвидомспорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельноетренировочное занятие состоитиз трехчастей. Подготовительнаячасть(разминка)делитсянадвечастей:общеразвивающуюиспециальную.Общеразвивающаячастьсостоитизходьбы(2-3мин),медленногобега (женщины-6-8мин.,мужчины-8-12мин),общеразвивающихгимнастическихупражнений навсегруппымышц.Упражнениярекомендуетсяначинатьсмелкихгруппмышцруки плечевогопояса,затемпереходитьнаболеекрупныемышцытуловищаизаканчивать упражнениямидляног.Послеупражненийсиловогохарактераинарастягиваниеследует выполнятьупражнениянарасслабление.Специальнаячастьразминкипреследуетцель подготовитькосновнйчастизанятийтеилииныммышечнымгруппыикостно-связочный аппаратиобеспечитьнервно-координационнуюипсихологическуюнастройкуорганизмана предстоящеевосновнойчастизанятиявыполнениеупражнений.Вспециальнойчасти разминкивыполняютсяотдельныеэлементыосновныхупражнений,имитация,специально подготовительные упражнения, выполнение основногоупражнения по частям и в целом. При этомучитываетсятемпиризмпредстоящейработы.В основнойчастиизучаютсяспортивная

техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после

разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

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

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

Операционная система Windows 7/8/8.1/10, подписка Azure Dev Tools for Teaching ИД под-писки 58b2e8a1-2dd1-40b7-8a24-b2c9c266b027;

Libreoffice (ru.libreoffice.org/download/) бесплатная, GNU General Public License, (бессрочно).

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

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

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

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

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

14 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

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