Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минакова Ирина Вячеславна

Должность: декан ФГУиМО

Дата подписания: 01.02.2022 12:08:39

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Уникальный программный ключ: Юго-Западный государственный университет 0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
государственного управления и
международных отношений
(наименование ф-та полностью) И.В. Минакова
(подпису, инициалы, фамилия)
« 31 » 6 6 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды (наименование дисциплины) 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения	очная	_
	(очная, очно-заочная, заочная)	_

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 10 30.05.2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой физич	неского воспитация	Е.В. Скриплева	
к.п.н.	91	Е.В. Скриппева	
Разработчики программы:			*1
Старший преподаватель кафедры	4	В.Н. Верютин	
	Last Pyrists for		
Согласовано на заседании кафедра протокол № 2 «\$1» (8 20 fer.	ы Товароведения, техн	пологии и экспертизы товаров	
Заведующего кафедрой Товароведения, технологии и			
экспертизы товаров	It secretary	Э.А. Пьяникова	
Директор научной библиотеки	Marif	В.Г. Макаровская	
тельном процессе на основании питания из растительного сырь	учебного плана напр я», одобренного Учег	рекомендована к применению в о равления подготовки 19.03.02 «П ным советом университета протоспитания «) » 1 201½ г., про	родукты экол № <u>£</u>
питания из растительного сырь «ЗС» ОЛ 20/Уг. на заседании ка	учебного плана напрая», одобренного Учен афедры физического в	рекомендована к применению в о равления подготовки 19.03.02_«П ным советом университета прото оспитания « « » _ OF _ 201 Ft., про	і <u>родукты</u> окол №£
Заведующий кафедрой Мха	-		

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации
в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02
Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба,
кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол
№ 7 « 29 » 03 2019г. на заседании кафедры физического воспитания от « 28 »

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Mey

Meet

Зав. кафедрой

кова

Т.В. Скобли-

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки $\underline{19.03.02}$ Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № $\underline{7}$ « $\underline{25}$ » $\underline{02}$ $\underline{2020}$ г. на заседании кафедры физического воспитания от « $\underline{31}$ » $\underline{08}$ $\underline{2020}$ г, протокол № $\underline{13}$

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

кова

Т.В. Скобли-

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол N_{2} — $N_$

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Steeraf_

С.В. Токарева

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

«Элективный курс по физической культуре: Новые 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

таолица в объем днецивниви	1
Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных	164,5
занятий) (всего)	
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (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)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мыщц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мыщц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение

	на занятиях по физической культуре.
Новые физкультурно-спортивные виды	
каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике ка-
	ратэ. Обучение основам техники и тактики
	каратэ. Совершенствование техники и так-
	тики.
Новые физкультурно-спортивные виды	
пилатес	Обучение терминологии, применяемой при
	выполнении упражнений по системе пила-
	тес .Обучение элементам гимнастики пила-
	тес. Изучение упражнений 1 уровня слож-
	ности. Изучение упражнений 2 уровня
	сложности. Составление комплексов
	упражнений и их применение в организации
	физического воспитания в вузе. Проведение
	различных частей занятий: подготовитель-
	ной, основной, заключительной.
Новые физкультурно-спортивные виды	
аэробика	Обучение терминологии, применяемой при
	выполнении упражнений по аэробике. Обу-
	чение элементам аэробики Составление
	комплексов упражнений и их применение в
	организации физического воспитания в вузе
	. Проведение различных частей занятий:
	подготовительной, основной, заключитель-
	ной.
	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес Новые физкультурно-спортивные виды

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/ п	Раздел (тема) дисциплины		иды де льнос № лаб	ти №	Учебно- методиче- ские материа-	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям	Компе-
		С	٠	пр.	ЛЫ	семестра)	
1	2	3	4	5	6	7	8
				2 сем	естр		·
1	Новые физкультурно- спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8 OK-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
				14	МУ-1, 2		ОК-8
							ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						

	·		_		
	каратэ	15-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		22	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
4	Новые физкультурно-				ОК-7
	спортивные виды				ОК-8
L					ОК-9
	пилатес	23-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		29	МУ-1, 2	•	ОК-8
					ОК-9
5	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	аэробика	30-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		36	MУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
		3 семе	естр	1	.
1	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	шейпинг	1-8	У-1-10	Тестирование	ОК-7
			МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
2	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	атлетическая гимнастика	9-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		15	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
3	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	каратэ	16-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		22	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
4	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	пилатес	23-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		29	МУ-1, 2	_	ОК-8
L					ОК-9
5	Новые физкультурно-				
L	спортивные виды				
	аэробика	30-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
	_	36	МУ-1, 2	•	ОК-8
					ОК-9
		4 семе	естр		
1	Новые физкультурно-		-		
	спортивные виды				
	шейпинг	1-7	У-1-10	Тестирование	ОК-7
			МУ-1, 2	1	ОК-8
			ĺ		ОК-9
2	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	атлетическая гимнастика	8-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		15	МУ-1, 2	1	ОК-8
Ì			- , -		ОК-9

3	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	каратэ	16-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		22	MУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
4	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
•	пилатес	23-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		29	MУ-1, 2	1	ОК-8
			,		ОК-9
5	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	аэробика	30-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
•	u spooma	36	МУ-1, 2	Тестирование	OK-8
			1,13 1,2		OK-9
		5 семе	ecmp		OR 7
1	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	шейпинг	1-5	У-1-10	Тестирование	ОК-7
			МУ-1, 2		ОК-8
			1,12 1,2		ОК-9
2	Новые физкультурно-				OR 7
_	спортивные виды				
	атлетическая гимнастика	6-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
	атлети теская тимпастика	10	МУ-1, 2	Тестирование	OK-8
			1413-1, 2		OK-9
3	Новые физкультурно-				OR 7
	спортивные виды				
_	каратэ	11-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
-	Kup urs	15	МУ-1, 2	1 composition	ОК-8
			1,12 1,2		OK-9
4	Новые физкультурно-				- GIL'S
•	спортивные виды				
	пилатес	16-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
	IIIIIIII CC	21	МУ-1, 2	тестирование	OK-8
			1, 2		ОК-9
5	Новые физкультурно-				
,	спортивные виды				
	аэробика	22-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
•	аэроонка	27	мУ-1, 2	тестирование	OK-7 OK-8
			1713-1, 2		OK-8 OK-9
		6 семе	l cun		UN-9
1	Новые физкультурно-	о семе	icmp 		
1	спортивные виды				
	шейпинг	1-6	У-1-10	Тестирование	ОК-7
	шенини	1-0		тестирование	OK-7 OK-8
			МУ-1, 2		
2	Hanria divarior mones				ОК-9
2	Новые физкультурно-				
	спортивные виды	7-	У-1-10	Taamyraanaaraa	ОК-7
	атлетическая гимнастика			Тестирование	
		12	МУ-1, 2		ОК-8

					ОК-9
3	Новые физкультурно- спортивные виды				
•	каратэ	13- 18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8 OK-9
4	Новые физкультурно- спортивные виды				OK-7 OK-8 OK-9
	пилатес	19- 24	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8 OK-9
5	Новые физкультурно- спортивные виды				
•	аэробика	25- 29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8 OK-9

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ Наименование практического занятия		Объем,
7,45	Наименование практического занятия	час.
1	2	3
	2 семестр	
1-4	Шейпинг	8
5-7	Атлетическая гимнастика	6
8-11	Карате	8
12-14	Пилатес	6
15-18	Аэробика	8
	Итого	36
	3 семестр	
19-22	Шейпинг	8
23-25	Атлетическая гимнастика	6
26-29	Карате	8
30-32	Пилатес	6
33-36	Аэробика	8
	Итого	36
	4 семестр	
37-39	Шейпинг	8
40-42	Атлетическая гимнастика	6
43-45	Карате	8
46-48	Пилатес	6
49-52	Аэробика	8
	Итого	36
	5 семестр	
53-56	. Шейпинг	8
57-59	Атлетическая гимнастика	6
60-63	Карате	8

64-66	Пилатес	6
67-70	Аэробика	8
	Итого	36
	6 семестр	
71-72	Шейпинг	4
73-74	Атлетическая гимнастика	4
75-76	Карате	4
77-79	Пилатес	4
80-82	Аэробика	4
	Итого	20
Итого		164

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№	Наименование раздела (темы)	Срок	Время,
раздела	дисциплины	выполнения	затрачиваемое
(темы)			на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1	III ×	2	7
1.	Шейпинг	2 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	2 семестр	7
3.	Карате	2 семестр	7
4.	Пилатес	2 семестр	7
5.	Аэробика	2 семестр	7,9
Итого	T		35,9
1.	Шейпинг	3 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	3 семестр	7
3.	Карате	3 семестр	7
4.	Пилатес	3 семестр	7
5.	Аэробика	3 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	4 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	4 семестр	7
3.	Карате	4 семестр	7
4.	Пилатес	4 семестр	7
5.	Аэробика	4 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	5 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	5 семестр	7
3.	Карате	5 семестр	7
4.	Пилатес	5 семестр	7
5.	Аэробика	5 семестр	7,9
Итого	•		35,9
1.	Шейпинг	6 семестр	4
2.	Атлетическая гимнастика	6 семестр	3,9
3.	Карате	6 семестр	4
4.	Пилатес	6 семестр	4
5.	Аэробика	6 семестр	4
Итого		1	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

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. В рамках дисциплины не предусмотрены интерактивные образовательные технологии.

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	Этапы формирования	компетенций и дисц	иплины (модули) при						
компетенции изучении которых формируется данная компетенция									
	начальный	основной	завершающий						
1	2	3	4						

Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Физическая культура Введение в направление подготовки и планирование профессиональной карьеры Психология стресса Элективный курс по Новые физкультурно-	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности физической культуре: спортивные виды	Психологический отбор в деятельности конфликтологов Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация				
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 8)	Физическая культура						
	Элективный курс по спортивные виды»	физической культуре «	Новые физкультурно-				
Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях (ОК-9)	Физическая культура	умений и опыта пр тельности Государственная итог	ию профессиональных рофессиональной дея- говая аттестация				
	Элективныи курс по спортивные виды	физической культуре:	новые физкультурно-				

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

Код	Показате-	Критерии и шкала оценивания компетенций									
компе-	ли оцени-	Пороговый	Продвинутый	Высокий							
тенции	вания ком-	зачтено	зачтено	зачтено							
/этап	петенций										
1	2	3	4	5							
OK-7/	1. Доля	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>							
началь-	освоенных	роль физической	особенности двига-	методы самооргани-							
ный,	обучаю-	культуры в об-	тельного режима и	зации и самообразо-							

OCHOR	шимод	HIAKWIII TUNUON IIOO	HOVELLY VOHODING #2	politia
основ-	щимся	щекультурном, про-	других условий ра- боты	вания Уметь ·
ной,	знаний,	фессиональном и социальном развитии	ООТЫ	<u>Уметь:</u>
завер-	умений и	-	Vivori	использовать сред-
шаю-	навыков от	человека, о путях ис-	Уметь:	ства и методы разви-
щий	общего	пользования физкуль-	использовать прие-	тия значимых физи-
	объема	турно-спортивной де-	мы первой помощи,	ческих и психофизи-
	ЗУН, уста-	ятельности для	методы защиты в	ческих качеств;
	новленных	укрепления здоровья,	условиях чрезвы-	Владеть:
	в п.1.3	достижения жизнен-	чайных ситуациях	способами самоор-
	РПД	ных и профессио-	Владеть:	ганизации и самооб-
		нальных целей.	средствами физиче-	разования
	2. Каче-	Уметь:	ской культуры для	
	ство осво-	выполнять индивиду-	развития отдельных	
	енных	ально подобранные	физических качеств.	
	обучаю-	комплексы оздорови-		
	щимся	тельной и адаптивной		
	знаний,	(лечебной) физиче-		
	умений и	ской культуры, ком-		
	навыков	позиции ритмической		
		и аэробной гимнасти-		
	3. Уме-	ки, комплексы упраж-		
	ние при-	нения атлетической		
	менять	гимнастики		
	знания,	Владеть:		
		навыками повышения		
		работоспособности,		
		сохранения и укрепле-		
	нестан-	ния здоровья.		
	дартных			
	ситуациях			
ОК-8/	1. Доля	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>
началь-	освоенных	методы и средства	основы методики	влияние оздорови-
ный,	обучаю-	физической культуры	самостоятельных	тельных систем фи-
основ-	щимся	для обеспечения пол-	занятий физически-	зического воспита-
ной,	знаний,	ноценной социальной	ми упражнениями	ния на укрепление
завер-	умений и	и профессиональной	Уметь:	здоровья, профилак-
шаю-	навыков от	деятельности.	выполнять простей-	тику профессио-
щий	общего	Уметь:	шие приемы само-	нальных заболева-
	объема	преодолевать искус-	массажа и релакса-	ний и вредных при-
	ЗУН, уста-	ственные и естествен-	ции; преодолевать	вычек
	новленных	ные препятствия с ис-	искусственные и	Уметь:
	в п.1.3	пользованием разно-	естественные пре-	выполнять техниче-
	РПД	образных способов	пятствия с использо-	ские действия, соот-
		передвижения;	ванием разнообраз-	ветствующие изуча-
	2. Каче-	использовать средства	ных способов пере-	емому виду спорта;
	ство осво-	и методы формирова-	движения;	осуществлять твор-
	енных	ния двигательных	Владеть:	ческое сотрудниче-
	обучаю-	навыков.	методами организа-	ство в коллективных
		Владеть:	ции и проведения	формах занятий фи-
		средствами самостоя-	индивидуального,	зической культурой.
		тельного методически	коллективного и се-	Владеть:
	P	правильного использо-	мейного отдыха и	способностью ис-
	-1	l	i .	

	3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	вания методов физического воспитания и укрепления здоровья.	при участии в массовых спортивных соревнованиях.	пользовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и
ОК-9/	1. Доля	Знать:	Знать:	Знать:
началь-	освоенных	·	Правила и способы	основы контроля за
ный,	обучаю-	-	планирования инди-	состоянием здоровья;
основ-	щимся	развития и физической	видуальных заня-	приёмы первой по-
ной,	знаний,	подготовленности	тийразличной целе-	мощи, методы защи-
завер-	умений и	Уметь:	вой направленности	ты в условиях чрез-
шаю-	навыков	преодолевать искус-	<u>Уметь:</u>	вычайных ситуаций
щий	от общего	ственные и естествен-	использовать мето-	<u>Уметь:</u>
	объема	ные препятствия с ис-	ды самоконтроля	использовать сред-
	ЗУН,	пользованием разно-	физического разви-	ства и методы разви-
	установ-	образных способов	тия, физической	тия значимых физи-
	ленных в	передвижения;	подготовленности,	ческих и психофизи-
	п.1.3 РПД	Владеть:	функционального	ческих качеств;
		навыками самостоя-	состояния для разра-	осуществлять твор-
	2. Каче-	тельного поддержания	ботки индивидуаль-	ческое сотрудниче-
	ство осво-	средствами физиче-	ных программ оздо-	ство в коллективных
	енных обу-	ской культуры и спор-	ровительной и тре-	формах занятий фи-
	чающимся	та необходимого фи-	нировочной направленности.	зической культурой Владеть:
	знаний,	зического уровня для эффективного реше-	Владеть:	
	умений и	ния задач в професси-	методами организа-	
	навыков	ональной деятельно-	•	первой помощи, ме-
	3. Уме-	сти и по укреплению	•	тоды защиты в усло-
	з. уме- ние приме-	здоровья	коллективного и се-	
	ние приме-	, , 1	мейного отдыха и	-
	ния, уме-		при участии в массо-	
	ния и		вых спортивных со-	
	навыки в		ревнованиях.	
	типовых и			
	нестан-			
	дартных			
	ситуациях			
		ения работоспособности		<u></u>

- 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

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

таолиц	а 7.3 - Паспорт комплект Раздел (тема) дис-	а оценочны Код кон-	х средств для текут Технология	Оцено		Описание
№ п/п	циплины	гролиру-	формирования	сред		шкал
J 11/11	14111311111111	емой	формирования	Наиме-	NoNo	оценива-
		компе-		нова-	зада-	ния
		генции		ние	ний	111111
		или её		IIIIC	IIIII	
		насти)				
			гместры			
	Новые физкультурно-					
	спортивные виды					
1.	Шейпинг	ОК-7	Практическое	Тести-	1-5	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				
	Новые физкультурно-					
2.	Атлетическая гимна-	ОК-7	Практическое	Тести-	1-3	Согласно
	стика	ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				
	Новые физкультурно- спортивные виды					
3.	Каратэ	ОК-7	Практическое	Тести-	1-5	Согласно
	1	ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9		1		
	Новые физкультурно-					
	спортивные виды					
4.	Пилатес	ОК-7	Практическое	Тести-	1-4	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				
	Новые физкультурно-					
	спортивные виды					
5.	Аэробика	ОК-7	Практическое	Тести-	1-5	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				

Типовые задания для промежуточной аттестации

Каратэ

		Rupuis		
		Оценка в	очках	
№	Тесты	Женщины	Мужчины	

		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3.	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

		Оценка в очках									
№	Тесты		Женщины				Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	12	110	100	90	60
							0				
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	15	130	115	100	80
							0				
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10
	гимнастической скамейке (кол.										
	раз)										

Аэробика и шейпинг

		Оценка в очках									
№	Тесты	Женщины						Мужчины			
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 30 раз	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Продольный или фронтальный	10c	9c	8c	7c	6c	10c	9c	8c	7c	6c

	шпагат на полу,										
	(полное касание пола бедрами										
	Наклон вперед	10c	9c	8c	7c	6c	10c	9c	8c	7c	6c
5	фиксация положения										
		li .	1		1	1		1	1	1	I

Атлетическая гимнастика

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

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

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	N	Минимальный балл	Мак	аксимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание	
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%	
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%	
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%	

Тестирование (организация фи-	5	Материал усвоен ме-	10	Материал усвоен
зической культуры с использо-		нее, чем на 50%		более, чем на
ванием упражнений пилатеса				50%
Тестирование (общие принципы	5	Материал усвоен ме-	10	Материал усвоен
занятий аэробикой)		нее, чем на 50%		более, чем на
				50%
Успеваемость	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. 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: 24.02.2021). Текст: электронный.
- 2. 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.

8.2.Дополнительная учебная литература

- 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.
- 4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. 338 с.: ил. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 (дата обращения: 23.03.2021). Библиогр.: с. 220 248. ISBN 978-5-4263-0574-8. Текст: электронный.
- 5. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебнометодическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. 32 с. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326 (дата обращения: 23.03.2021). 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.
- 6.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.
- 7. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова.). Курск: ЮЗГУ, 2017. 24 с. Текст: электронный.
- 8. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова. Курск: ЮЗГУ, 2021. 34 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://ftrainer.narod.ru - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

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

Libreoffice операционная система Windows

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

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

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

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажер «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степплатформы; 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		Номера	страниц		Всего		Основание* для
измене-	изме- нённых	заме- нённых	анну- лиро- ванных	но- вых	стра- ниц	Дата	изменения и подпись лица, проводившего изменения

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

	УТВЕРЖДАЮ
	Декан факультета
	государственного управления и
	международных отн⊕шений
	(наименование ф-та полностью)
	И.В. Минакова
	(подпису бинциалы, фамилия)
	« <u>31</u> » <u>6</u> <u>6</u> <u>6</u> <u>2016</u> г.
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
<u>Элективны</u>	е дисциплины по физической культуре и спорту:
	Новые физкультурно-спортивные виды
	(наименование дисциплины)
	19.03.02 Продукты питания из растительного сырья и наименование направленности подготовки (специальности)
направлен	ность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и мака-
,	ронных изделий» наименование направленности (профиля, специализации)
,	шименование напривленности (профилл, специилизиции)
форма обучения	<u>заочная</u>
	(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», одобренного Ученым советом университета протокол № 10 30.05.2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой физиче	ского воспитация	
к.п.н.	May	Е.В. Скриплева
Разработчики программы:		
	-	
Старший преподаватель кафедры _	19	В.Н. Верютин
	T	
Согласовано на заседании кафедры	говароведения, техноло	огии и экспертизы товаров
протокол № 4 «Ы» 68 2016г.		
2		
Заведующего кафедрой	. //	
Товароведения, технологии и экспертизы товаров	tt. eececey	Э.А. Пьяникова
экспертизы товаров	- Chemistry	
Директор	-1	
научной библиотеки	Blanch	В.Г. Макаровская
ina) mon onomoteus	78	-
Рабочая программа пересм	отрена, обсуждена и ре	комендована к применению в образова-
тельном процессе на основании у	учебного плана направ.	ления подготовки 19.03.02 «Продукты
питания из растительного сырья)	», одобренного Ученым	и советом университета протокол № 5
«30» (1 20/4 г. на заседании каф	редры физического восп	итания « <u>⅓</u> » <u>№</u> 201½ г., протокол №
1.		
_	/	
Заведующий кафедрой	/-	
Рабочая программа пересм	отрена, обсуждена и ре	комендована к применению в образова-
тельном процессе на основании у	учебного плана направ	ления подготовки 19.03.02 «Продукты
питания из растительного сырья: «ЗС» ОЛ 20/Уг. на заседании каф	 », одооренного ученым редры физического восп 	и советом университета протокол №2 питания «««В» ОР 201 Гг., протокол №
_		
Заведующий кафедрой Мхс		

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки $\underline{19.03.02}$ Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол N_{2} 7 « $\underline{29}$ » $\underline{03}$ 20 $\underline{19}$ г. на заседании кафедры физического воспитания от « $\underline{28}$ » $\underline{08}$ 20 $\underline{19}$ г, протокол N_{2} 12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания от « 31 » 08 2020 г, протокол № 13

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Med

Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки $\underline{19.03.02}$ Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», одобренного Ученым советом университета, протокол $\underline{\mathbb{N}}_{25} = \underline{02} = \underline{2020}$ г. на заседании кафедры физического воспитания от « $\underline{30}$ » $\underline{08} = \underline{2021}$ г, протокол $\underline{\mathbb{N}}_{2} = \underline{1}$

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Sweet_

С.В. Токарева

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

«Элективный курс по физической культуре: Новые 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/экз. (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)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мыщц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мыщц груди, спины,

3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ	брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре. Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

			иды до льнос			_					
№ п/ п	Раздел (тема) дисциплины	лек .ча с	№ лаб	№ пр.	Учебно- методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции				
1	2	3	4	5	6	7	8				
	2 семестр										
1	Новые физкультурно- спортивные виды										
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8 OK-9				
2	Новые физкультурно- спортивные виды										
	атлетическая гимнастика			8- 14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8 OK-9				

3	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	каратэ	15-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		22	MУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
4	Новые физкультурно-				ОК-7
	спортивные виды				ОК-8
					ОК-9
	пилатес	23-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		29	МУ-1, 2	Toompobumie	OK-8
			1, 2		OK-9
5	Новые физкультурно-				OR 7
5	1 7 71				
	спортивные виды	30-	У-1-10	Тоотуморомую	ОК-7
	аэробика	36		Тестирование	OK-7 OK-8
		30	МУ-1, 2		
					ОК-9
1	1 1 1	3 семе	ecmp 		
1	Новые физкультурно-				
	спортивные виды		<u> </u>		
	шейпинг	1-8	У-1-10	Тестирование	OK-7
			MУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
2	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	атлетическая гимнастика	9-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		15	MУ-1, 2	1	ОК-8
					ОК-9
3	Новые физкультурно-				
5	спортивные виды				
	каратэ	16-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
	каратэ	22	МУ-1, 2	тестирование	OK-8
		22	101 9 - 1, 2		
	II 1				ОК-9
4	Новые физкультурно-				
	спортивные виды		** 4 40		0.74
	пилатес	23-	У-1-10	Тестирование	OK-7
		29	МУ-1, 2		OK-8
					ОК-9
5	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	аэробика	30-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
	_	36	МУ-1, 2	•	ОК-8
					ОК-9
		4 семе	естр	1	1
1	Новые физкультурно-		- 1		
-	спортивные виды				
	шейпинг	1-7	У-1-10	Тестирование	ОК-7
•	III CHIIIIIII	1-/	мУ-1, 2	тестирование	OK-7 OK-8
			101 5 - 1, 2		
	II 1				ОК-9
2	Новые физкультурно-				
	спортивные виды		X7 1 10		677.7
	атлетическая гимнастика	8-	У-1-10	Тестирование	ОК-7

		15	МУ-1, 2		OK-8
2	Hanva Average manage				OK-9
3	Новые физкультурно- спортивные виды				
	каратэ	16-	V-1-10	Тестипорацие	ОК-7
	карату			Тестирование	OK-8
			1415 1, 2		OK-9
4	Новые физкультурно-				OK)
	спортивные виды	уультурновиды 23- У-1-10			
	пилатес	23-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		29	МУ-1, 2	•	ОК-8
					ОК-9
5	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	аэробика			Тестирование	ОК-7
		36	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
•		5 семе	естр		
1	Новые физкультурно- спортивные виды				
	шейпинг	1-5	У-1-10	Тестирование	ОК-7
				1	ОК-8
					ОК-9
2	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	атлетическая гимнастика	6-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		10	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
3	Новые физкультурно-				
	спортивные виды	1.1	X7 1 10		OTC 7
	каратэ			Гестирование	OK-7
		15	My-1, 2		ОК-8 ОК-9
4	Новые физкультурно-				UK-9
_	спортивные виды				
	пилатес	16-	V-1-10	Тестипование	ОК-7
	minutee			тестирование	OK-8
			1,12		ОК-9
5	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	аэробика	22-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		27	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
		6 семе	естр	1	
1	Новые физкультурно-				
	спортивные виды шейпинг	1-6	У-1-10	Тестипородия	ОК-7
	ШСИПИНГ	1-0	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	OK-7 OK-8
			1013-1, 4		OK-8
2	Новые физкультурно-				OK-3
_	Troppic dunkampi Abito-	1 1	I	1	İ

	атлетическая гимнастика	7-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		12	МУ-1, 2	_	ОК-8
					ОК-9
3	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	каратэ	13-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		18	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
4	Новые физкультурно-				ОК-7
	спортивные виды				ОК-8
					ОК-9
	пилатес	19-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		24	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9
5	Новые физкультурно-				
	спортивные виды				
	аэробика	25-	У-1-10	Тестирование	ОК-7
		29	МУ-1, 2		ОК-8
					ОК-9

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 Самостоятельная работа студентов

№	Наименование раздела (темы)	Срок	Время,
раздела	дисциплины	выполнения	затрачиваемое
(темы)			на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Шейпинг	2 семестр	25
2.	Атлетическая гимнастика	2 семестр	25
3.	Карате	2 семестр	25
4.	Пилатес	2 семестр	25
5.	Аэробика	2 семестр	26
Итого	-	<u>-</u>	126
1.	Шейпинг	3 семестр	6
2.	Атлетическая гимнастика	3 семестр	6
3.	Карате	3 семестр	6
4.	Пилатес	3 семестр	5
5.	Аэробика	3 семестр	8,9
Итого			31,9
1.	Шейпинг	4 семестр	26
2.	Атлетическая гимнастика	4 семестр	26
3.	Карате	4 семестр	26
4.	Пилатес	4 семестр	26
5.	Аэробика	4 семестр	26
Итого			130
1.	Шейпинг	5 семестр	5
2.	Атлетическая гимнастика	5 семестр	5
3.	Карате	5 семестр	6
4.	Пилатес	5 семестр	5
5.	Аэробика	5 семестр	10,9
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. В рамках дисциплины УП интерактивная форма занятий не предусмотрена.

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастерклассы, круглые столы и др.
- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в низ целеустремлённости, 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

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 пофизической 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 профес-	Государ- ственная ито- говая атте- стация						

	I	1	
		сиональных	
		умений и навы-	
		КОВ	
		Практика по по-	
		лучению про-	
		фессиональных	
		умений и опыта	
		профессиональ-	
		ной деятельно-	
		сти	
(ОК-9) – способностью использовать	Физическая куль-	Безопасность	Государ-
приемы первой помощи, методы за-	тура и спорт	жизнедеятельно-	ственная ито-
щиты в условиях чрезвычайных си-	Элективные дисци-	сти	говая атте-
туаций.	плины по физиче-	Элективные	стация
	ской культуре и	дисциплины по	
	спорту	физической	
		культуре и спор-	
		ту Психология	
		толпы	
		Психология	
		агрессии	
		Практика по по-	
		лучению про-	
		фессиональных	
		умений и опыта	
		профессиональ-	
		ной деятельно-	
		сти	

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	Показател	Критерии и шкала оцен	ивания компетенций	
компет	И	Пороговый	Продвинутый	Высокий
енции	оцениван	зачтено	зачтено	зачтено
/этап	ия			
	компетен			
	ций			
1	2	3	4	5
OK-7/	1. Доля	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>
началь	освоенны	роль физической	особенности	методы
ный,	X	<u>культуры</u> в	двигательного	самоорганизации и
основн	обучающ	общекультурном,	режима и других	самообразования
ой,	имся	профессиональном и	условий работы	Уметь:
заверш	знаний,	социальном развитии		использовать
ающий	умений и	человека, о путях	Уметь:	средства и методы
	навыков	использования	использовать	развития значимых
	от общего	физкультурно-	приемы первой	физических и
	объема	спортивной	помощи, методы	психофизических
	ЗУН,	деятельности для	защиты в условиях	качеств;
	установле	укрепления здоровья,	чрезвычайных	Владеть:
	нных в	достижения	ситуациях	способами
	п.1.3 РПД	жизненных и	Владеть:	самоорганизации и
		профессиональных	средствами	самообразования
	2.	целей.	физической	
	Качество	Уметь:	культуры для	
	освоенны	выполнять	развития отдельных	
	X	индивидуально	физических качеств.	
	обучающ	подобранные		
	имся	комплексы		
	знаний,	оздоровительной и		
	умений и	адаптивной		
	навыков	(лечебной)		
		физической культуры,		
	3. Умение	композиции		
	применят	ритмической и		
	ь знания,	аэробной гимнастики,		
	умения и	комплексы		
	навыки в	упражнения		
	типовых	атлетической		
	И	гимнастики		
	нестандар	Владеть:		
	тных	навыками повышения		
	ситуациях	работоспособности,		
		сохранения и		
		укрепления здоровья.		
ОК-8/	1. Доля	Знать:	Знать:	Знать:
началь	освоенны	методы и средства	основы методики	влияние
ный,	X	физической культуры	самостоятельных	оздоровительных

	_		U	1
основн	обучающ	для обеспечения	занятий	систем физического
ой,	имся	полноценной	физическими	воспитания на
заверш	знаний,	социальной и	упражнениями	укрепление
ающий	умений и	профессиональной	Уметь:	здоровья,
	навыков	деятельности.	выполнять	профилактику
	от общего	Уметь:	простейшие приемы	профессиональных
	объема	преодолевать	самомассажа и	заболеваний и
	ЗУН,	искусственные и	релаксации;	вредных привычек
	установле	естественные	преодолевать	<u>Уметь:</u>
	нных в	препятствия с	искусственные и	выполнять
	п.1.3 РПД	использованием	естественные	технические
		разнообразных	препятствия с	действия,
	2.	способов	использованием	соответствующие
	Качество	передвижения;	разнообразных	изучаемому виду
	освоенны	использовать средства	способов	спорта;
	X	и методы	передвижения;	осуществлять
	обучающ	формирования	Владеть:	творческое
	имся	двигательных	методами	сотрудничество в
	знаний,	навыков.	организации и	коллективных
	умений и	Владеть:	проведения	формах занятий
	навыков	средствами	индивидуального,	физической
		самостоятельного	коллективного и	культурой.
	3. Умение	методически	семейного отдыха и	Владеть:
	применят	правильного	при участии в	способностью
	ь знания,	использования	массовых	использовать методы
	умения и	методов физического	спортивных	и средства
	навыки в	воспитания и	соревнованиях.	физической
	ТИПОВЫХ	укрепления здоровья.	соревнованиях.	культуры для
	И	укреплении здеревви.		обеспечения
	нестандар			полноценной
	тных			социальной и
	ситуациях			социальной и
ОК-9/	1. Доля	Знать:	<u>Знать:</u>	<u>Знать:</u>
началь	освоенны	способы контроля и	Правила и способы	основы контроля за
ный,	х	оценки физического	планирования	состоянием
основн	л обучающи	развития и	индивидуальных	
ой,	мся	физической	занятийразличной	здоровья; приёмы первой
заверш	мся знаний,	подготовленности	целевой	-
ающий		<u>Уметь:</u>	направленности	помощи, методы
ающии	умений и		<u>Уметь:</u>	защиты в условиях чрезвычайных
	навыков	преодолевать		
	om	искусственные и	использовать	ситуаций Умати:
	общего	естественные	методы	<u>Уметь:</u>
	объема 2VH	препятствия с	самоконтроля	использовать
	ЗУН,	использованием	физического	средства и методы
	установл	разнообразных	развития,	развития значимых
	енных в	способов	физической	физических и
	п.1.3 РПД	передвижения;	подготовленности,	психофизических
	2	Владеть:	функционального	качеств;
	2.	навыками	состояния для	осуществлять
	Качество	самостоятельного	разработки	творческое
	освоенны	поддержания средствами	индивидуальных программ	сотрудничество в коллективных
	\boldsymbol{x}			

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

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

	Раздел (тема) дис-	Код кон-	Технология	Оцено	чные	Описание
№ п/п	циплины	гролиру-	формирования	средо	ства	шкал
		емой		Наиме-	N_0N_0	оценива-
		компе-		нова-	зада-	ния
		генции		ние	ний	
		(или её				
		насти)				
		2-6 ce	гместры			•
	Новые физкультурно-					
	спортивные виды					
1.	Шейпинг	ОК-7	Практическое	Тести-	1-5	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				
	Новые физкультурно-					
	спортивные виды					
2.	Атлетическая гимна-	ОК-7	Практическое	Тести-	1-3	Согласно
	стика	ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				
	Новые физкультурно-					
_	спортивные виды					
3.	Каратэ	ОК-7	Практическое	Тести-	1-5	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				
	Новые физкультурно-					
	спортивные виды					
4.	Пилатес	ОК-7	Практическое	Тести-	1-4	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				

	Новые физкультурно-спортивные виды					
5.	Аэробика	ОК-7	Практическое	Тести-	1-5	Согласно
		ОК-8	занятие	рование		табл.7.2
		ОК-9				

Типовые задания для промежуточной аттестации

Каратэ

			Kapa	19							
					Оце	нка в	очка	1X			
№	Тесты		Ж	енщин	ы			M	ужчи	ны	
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3.	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

			Оценка в очках								
№	Тесты		Женщины				Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	12	110	100	90	60
							0				
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	15	130	115	100	80
							0				
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10
	гимнастической скамейке (кол.										
	раз)										

Аэробика и шейпинг

		Оценка в очках					
№	Тесты	женщины	Мужчины				

		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степах (на время 5	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
	мин)										
2	Приседания с прыжком	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
	вверх(40рраз)										
3	Подъем туловища,										
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
	лежа на спине за 30 с										
	не менее 30 раз										
4	Продольный или фронтальный	10c	9c	8c	7c	6c	10c	9c	8c	7c	6c
	шпагат на полу,										
	(полное касание пола бедрами										
	Наклон вперед	10c	9c	8c	7c	6c	10c	9c	8c	7c	6c
5	фиксация положения										
	3 счета										

Атлетическая гимнастика

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

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

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		N		Максимальный балл		
	бал	балл примечание			примечание	

Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	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. 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: 24.02.2021). Текст: электронный.
- 2. 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.

8.2.Дополнительная учебная литература

- 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.
- 4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. 338 с.: ил. Режим доступа: по подписке. —

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

5. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебнометодическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326 (дата обращения: 23.03.2021). – 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.
- 6.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.
- 7. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова.). Курск: ЮЗГУ, 2017. 24 с. Текст: электронный.
- 8. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова. Курск: ЮЗГУ, 2021. 34 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://ftrainer.narod.ru - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с

преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

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

Libreoffice операционная система Windows Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

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

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой 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

Номер измене- ния		Номера	страниц		Всего стра- ниц		Основание* для
	изме- нённых	заме- нённых	анну- лиро- ванных	НО- ВЫХ		Дата	изменения и подпись лица, проводившего изменения

				_
1				
				- 1
				- 1
				J
				J
				J
				1
				J
				- 1
				J
				- 1
				- 1
				- 1
				J
				1
1				