

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минакова Ирина Вячеславна

Должность: декан ФГУиМО

Дата подписания: 15.02.2024 16:48:25

Уникальный программный ключ:

0ee879b70f541c56c2e1487770d1c541

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре»

Цель преподавания дисциплины

создать у выпускника понимание роли физической культуры в развитии личности; формировать мотивационноценностное отношение к своему организму; ориентировать на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; обучить выпускника практическим умениям и навыкам, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Задачи изучения дисциплины

- научить способам творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

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

Разделы дисциплины

Развитие и углубление интереса к здоровью человека, выработку умения его сбережения средствами физической культуры и применения этих навыков в своей профессиональной деятельности.

Физические упражнения в режиме учебного дня.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом в свободное от учебы время.

Занятия в спортивных клубах и группах по интересам.

Массовые оздоровительные и физкультурные спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул.

Самостоятельные мероприятия по закаливанию организма.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
государственного управления и
международных отношений

(наименование ф-та полностью)

И.В. Минакова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 00 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Технологии производства мясных и молочных
продуктов»

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 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения» на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 от 30.01.2017 г.

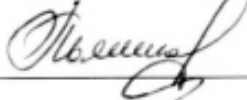
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2017 г. протокол № 1.

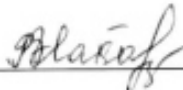
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент _____  _____ Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры _____  _____ В.Н. Верюгин

Согласовано на заседании кафедры Товароведения, технологии и экспертизы товаров
протокол № 1 «31» 08 2017г.

Заведующий кафедрой
Товароведения, технологии и экспертизы товаров _____  _____ Э.А. Пьяникова

Директор
научной библиотеки _____  _____ В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», одобренного Ученым советом университета протокол № «26» 08 2018г. на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2018г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, направленность (профиль) «Технология производства мясных и молочных продуктов», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 от «25» 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2020 г., протокол № 1

(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 ОП ВО 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, направленность (профиль) «Технология производства мясных и молочных продуктов», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 от «25» 02 2020г. на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2021 г., протокол № 1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОП ВО 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, направленность (профиль) «Технология производства мясных и молочных продуктов», одобренного Ученым советом университета, протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны **знать**:

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

уметь:

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

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

владеть:

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

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы, изучаемой на 1-3 курсах во 2-6 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего часов |
|---|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 164,4 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 164 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 163,6 |
| 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)

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

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

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

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

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

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

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

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

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

| № занятия | Наименование практического (семинарского) занятия | Объем |
|-------------------------|---|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 семестр | | |
| 1-3 | Лыжная подготовка | 10 |
| 4-5 | Футбол | 10 |
| 6-7 | Волейбол | 10 |
| 8-10 | Баскетбол | 10 |
| 11-15 | Легкая атлетика | 10 |
| 16 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 10 |
| 17-18 | Плавание | 11,9 |
| Итого за семестр | | 71,9 |
| 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 |
| Итого за семестр | | 36 |
| 4 семестр | | |
| 1-3 | Лыжная подготовка | 3 |
| 4-5 | Плавание | 3 |
| 6-7 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 3 |
| 8-10 | Футбол | 2 |
| 11-12 | Волейбол | 3 |
| 13-14 | Баскетбол | 2 |
| 15-16 | Легкая атлетика | 3 |
| Итого за семестр | | 18 |
| 5 семестр | | |
| 1-3 | Легкая атлетика | 3 |
| 4-5 | Футбол | 2 |
| 6-7 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 2 |
| 8-10 | Волейбол | 3 |
| 11-13 | Баскетбол | 3 |
| 14-16 | Плавание | 3 |
| 17-18 | Лыжная подготовка | 2 |
| Итого за семестр | | 18 |
| 6 семестр | | |
| 1 | Лыжная подготовка | 3 |

| | | |
|-------------------------|---|------------|
| 2-3 | Плавание | 3 |
| 4-5 | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 3 |
| 6-8 | Футбол | 3 |
| 9-10 | Волейбол | 3 |
| 11 | Баскетбол | 3 |
| 12 | Легкая атлетика | 2 |
| Итого за семестр | | 20 |
| 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 |
| <i>2 семестр</i> | | | |
| 1. | Лыжная подготовка | 2 семестр | 6 |
| 2. | Футбол | 2 семестр | 4 |
| 3. | Волейбол | 2 семестр | 4 |
| 4. | Баскетбол | 2 семестр | 6 |
| 5. | Легкая атлетика | 2 семестр | 9,9 |
| 6. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 2 семестр | 2 |
| 7. | Плавание | 2 семестр | 4 |
| Итого | | | 35,9 |
| <i>3 семестр</i> | | | |
| 1. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 3 семестр | 6 |
| 2. | Футбол | 3 семестр | 4 |
| 3. | Волейбол | 3 семестр | 4 |
| 4. | Баскетбол | 3 семестр | 6 |
| 5. | Легкая атлетика | 3 семестр | 5,9 |
| 6. | Лыжная подготовка | 3 семестр | 6 |
| 7. | Плавание | 3 семестр | 4 |
| Итого | | | 35,9 |
| <i>4 семестр</i> | | | |
| 1. | Лыжная подготовка | 4 семестр | 12 |
| 2. | Плавание | 4 семестр | 8 |
| 3. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 4 семестр | 8 |
| 4. | Футбол | 4 семестр | 8 |
| 5. | Волейбол | 4 семестр | 8 |
| 6. | Баскетбол | 4 семестр | 8 |
| 7. | Легкая атлетика | 4 семестр | 1,9 |
| Итого | | | 53,9 |
| <i>5 семестр</i> | | | |
| 1. | Легкая атлетика | 5 семестр | 12 |
| 2. | Футбол | 5 семестр | 8 |
| 3. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 5 семестр | 8 |
| 4. | Волейбол | 5 семестр | 8 |

| | | | |
|-----------|---|-----------|-------|
| 5. | Баскетбол | 5 семестр | 8 |
| 6. | Плавание | 5 семестр | 8 |
| 7. | Лыжная подготовка | 5 семестр | 1,9 |
| Итого | | | 53,9 |
| 6 семестр | | | |
| 1. | Лыжная подготовка | 6 семестр | 4 |
| 2. | Плавание | 6 семестр | 1,9 |
| 3. | Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо) | 6 семестр | 4 |
| 4. | Футбол | 6 семестр | 2 |
| 5. | Волейбол | 6 семестр | 2 |
| 6. | Баскетбол | 6 семестр | 4 |
| 7. | Легкая атлетика | 6 семестр | 2 |
| Итого | | | 19,9 |
| Итого | | | 163.5 |

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

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

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

библиотекой университета:

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

кафедрой:

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

типографией университета:

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

6 Образовательные технологии

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. В УП 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 компетенции | Этапы*формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция | | |
|---|---|---|---|
| | начальный | основной | завершающий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| (ОК-7) – способностью к самоорганизации и самообразованию | Введение в конфликтологию Физическая культура и спорт Психология стресса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Психологический отбор в деятельности конфликтолога Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация |
| (ОК-8) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | Государственная итоговая аттестация |
| (ОК-9) – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Безопасность жизнедеятельности Элективные дисциплины по физической | Государственная итоговая аттестация |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | культуре и спорту Психология толпы Психология агрессии Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | |
|--|--|--|--|

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

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

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | навыки в типовых и нестандартных ситуациях | упражнения атлетической гимнастики <u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. | | |
| ОК-8/ начальный, основной, завершающий | 1. Доля освоенных обучающих знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях | <u>Знать:</u> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков. <u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. | <u>Знать:</u> основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями <u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. | <u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек <u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и |
| ОК-9/ начальный, основной, завершающий | 1. Доля освоенных обучающих знаний, умений и навыков от | <u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и | <u>Знать:</u> Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <u>Уметь:</u> использовать | <u>Знать:</u> основы контроля за состоянием здоровья; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p><i>общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</i></p> <p><i>2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков</i></p> <p><i>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p> | <p>естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья</p> | <p>методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p> | <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> |
|--|---|--|--|--|

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п | Раздел дисциплины (тема) | Код контролируемой компетенции (или её части) | Технология формирования | Оценочные средства | | Описание шкал оценивания |
|------------------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|--------------------------|
| | | | | Наименование | №№ заданий | |
| 2 семестр | | | | | | |
| | <i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i> | | | | | |
| 1. | Гимнастика | ОК-7, ОК-8, ОК-9 | Практическое занятие | Тестирование | 1-5 | Согласно табл.7.2 |
| | <i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i> | | | | | |

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

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

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

Типовые задания для промежуточной аттестации

Единоборства

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз) | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 35 | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 2 | Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 3 | Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 4 | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5 | Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7 | Плавание 50 м (мин,сек) | 54,0 | 1,03 | 1,14 | 1,24 | б/вр | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 57,0 | б/вр |
| 8 | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10,1 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,1 | 12,0 | 12,3 | 13,1 | 13,5 | 14,0 |
| | | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18,0 | 18,3 | 19,3 | 20,0 | 21,0 | 23,5 | 25,0 | 26,2 | 27,4 | 28,3 |
| | | | | | | | | | 5 | 5 | 3 |
| 11 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

Футбол

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Ведение мяча в коридоре (сек.) | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2 | Удары (10) по | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз) | | | | | | | | | | |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 4 | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 |
| 5 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 6 | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.0 | 44.0 | 48,0 | 57.0 | б/вр |
| 7 | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10.1 | 10.5 | 11.1 | 11.5 | 12.1 | | | | | |
| | | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 12.0 | 12.3 | 13.1 | 13.5 | 14.0 |
| 8 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 9 | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | | | | | |
| | | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.2 | 27.4 | 28.3 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

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

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

На земле (полу) обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Волейбол

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Нижняя передача (кол-во раз) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Верхняя передача (кол-во раз) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|------|------|------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 4. | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17. 2 |
| | | 28,0 | 30.0 | 32.0 | 34.0 | 36.0 | 24.5 | 25.0 0 | 25.5 0 | 26.0 0 | 26. 5 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 6. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.0 0 | 44.0 0 | 48,0 0 | 57.0 0 | б/в р |
| 7. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10.1 | 10.5 | 11.1 | 11.5 | 12.1 | | | | | |
| | | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 12.0 | 12.3 5 | 13.1 0 | 13.5 0 | 14. 0 |
| 8. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 9. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | | | | | |
| | | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.2 5 | 27.4 5 | 28. 3 |
| 10. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

«Верхняя передача».

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

Порядок выполнения.

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

Не

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

«Нижняя передача».

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

Порядок выполнения.

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

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

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

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

8.1. Основная учебная литература

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

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Текст : электронный.

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.
2. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.
3. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Текст: электронный.
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.
5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

- 1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.
- 2.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. -Текст: электронный.
- 3.Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.
4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. - Текст: электронный.
- 5.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.
- 6.Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с. - Текст: электронный.
7. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.
- 8.. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. А. А. Хвастунов. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 25 с. - Б. ц. - Текст: электронный.

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

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

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

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

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Система Комплексов Автоматизированных

Дидактических Средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

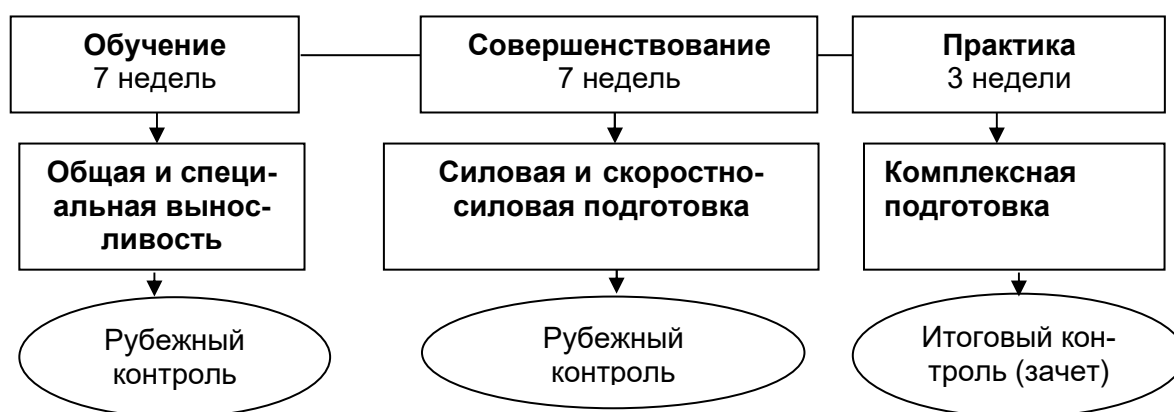


Рис. 1 Схема макроцикла физической подготовки

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления

образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной

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

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

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

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