

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шевелева Светлана Викторовна

Должность: декан ЮФ

Дата подписания: 24.04.2024 17:13:56

Уникальный программный ключ:

d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

Базовые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность) 40.05.01

(шифр согласно ФГОС)

Правовое обеспечение национальной безопасности

и Наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

Разделы дисциплины

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

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

юридического факультета

(наименование ф-та полностью)

С.В. Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

« » 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Государственно-правовая»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от «25» февраля 2020 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая» на заседании кафедры физического воспитания «31» августа 2020 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.
 Разработчики рабочей программы:
 старший преподаватель _____ Бекетов А.Н.
 (ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры теории и истории государства и права
 «___» _____ 20___, протокол № _____.
 (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Ларина О.Г.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2021 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Стокарева С.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2021 г., протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Стокарева С.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Государственно-правовая», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ «___» _____ 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20 г., протокол № _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке 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.

1.1 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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в

объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.
Таблица 3 – Объём дисциплины

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

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
	гимнастика 1. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов 2. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. 3. Учебно-тренировочная практика по гимнастике	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>	
	единоборства <i>1. Обучение технике и тактике действий в единоборствах</i> <i>2. Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика в единоборствах</i>	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.
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>	
1.	спортивные игры	
	футбол <i>1. Обучение технике и тактике действий по футболу</i> <i>2. Совершенствование техники и тактики действий по футболу</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика по футболу</i>	Обучение технике и тактике действий по футболу Оработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. 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.
	волейбол <i>1. Обучение технике и тактике действий по волейболу</i> <i>2. Совершенствование техники и тактики действий по волейболу</i> <i>3. Учебно-тренировочная практика по волейболу</i>	Обучение технике и тактике действий по волейболу Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в

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

Таблица 4.2.1 Практические занятия

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

<i>6 семестр</i>		
1	Лыжная подготовка	4
2-3	Плавание	4
4-5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2
6-8	Футбол	2
9-10	Волейбол	2
11	Баскетбол	2
12	Легкая атлетика	4
<i>Итого за семестр</i>		<i>20</i>
<i>ИТОГО</i>		<i>164</i>

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

2.	Футбол	5 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	5 семестр	4
4.	Волейбол	5 семестр	6
5.	Баскетбол	5 семестр	5,9
6.	Плавание	5 семестр	6
7.	Лыжная подготовка	5 семестр	4
Итого			35,9
6 семестр			
1.	Лыжная подготовка	6 семестр	2
2.	Плавание	6 семестр	2
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	6 семестр	2
4.	Футбол	6 семестр	5,9
5.	Волейбол	6 семестр	4
6.	Баскетбол	6 семестр	2
7.	Легкая атлетика	6 семестр	2
Итого			19,9
Итого			163.5

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

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

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

библиотекой университета:

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

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.
 - *типографией университета:*
 - помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
 - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация 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.

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

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

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

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

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

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

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной 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	Практика по получению первичных профессиональн	Психологический отбор в деятельности

	Психология стресса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ых умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	конфликтолог а 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 культуре и спорту Психология толпы Психология агрессии Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Государственная итоговая аттестация

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

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

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

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

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

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

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

№	Наименование норматива	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	10	8	6	5	4	12	10	8	7	6
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	34	30	26	24	22	38	34	32	30	28
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м)	6	5	4	3	2	8	7	6	5	4

	- правой рукой (м)	7	6	5	4	3	10	9	8	7	6
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	9	8	7	6	5	12	10	8	7	6
6.	Бег 100 м (сек)*	16,4	17,4	17,8	18,4	18,8	13,1	14,1	14,4	15,0	5,4
7.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	7,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0	24,5	25,0	25,50	26,00	26,5
	или челночный бег 3x10 м (с)*	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4	7,1	7,7	8,0	8,2	8,4
8.	Прыжки в длину с места (см)*	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	5/вр	40.0 0	44.00	48,00	57.00	5/вр
10.	Бег: 2000 м (женщины, мин., сек.)	10.5 0	12.3 0	13.1 0	13.4 0	14.1 0	12.0 0	13.40	14.30	15.00	5.30
	3000 м (мужчины, мин., сек.)*										
11.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
	5 км (мин., сек)						23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
12.	Подтягивание на перекладине (девушки в висе лежа, перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)*	18	12	10	6	4	15	12	10	7	5
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз за 1 мин.)*	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30
16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15					
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6

4	Челночный бег 4х20 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
	или челночный бег 10х10 м (с)	28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.00	25.50	26.00	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	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
7	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.00
	3000 м (мин., сек.)										
8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
	5 км (мин., сек)										
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

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

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

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

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

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4х20 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
	или челночный бег 10х10 м (с)	28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.00	25.50	26.00	26.5

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

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

Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

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

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения 06.09.2022) . - Режим доступа : по подписке. - Текст : электронный.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа : по подписке. — Текст: электронный.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие/ 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. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа : по подписке. — Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

4. Зацепин, Виктор Иванович. Система самбо : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст : электронный.
5. Хвастунов, Анатолий Александрович. 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.
6. Рукопашный бой: 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.
7. 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 / ЮЗГУ, 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 /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. – 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. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 19 с. - Текст : электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета: Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

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

<http://www.sport.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

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

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

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

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

и спортом определяются их целью и задачами.

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

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

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

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

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

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

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

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с

постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

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

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

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

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

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

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

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

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует

повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

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

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

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

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

Libreoffice операционная система Windows Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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

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

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

14 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			