

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ряполов Петр Алексеевич

Должность: декан ЕНФ

Дата подписания: 16.02.2024 18:14:28

Уникальный программный ключ:

efd3ecdabd183f7649d0e3a33c230c6662946c7c99039b2b268921fde408c1fb6

Аннотация к рабочей программе

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды»

Цель преподавания дисциплины: Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях;
- систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к

спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Разделы дисциплины:

1. Шейпинг
2. Атлетическая гимнастика
3. Каратэ
4. Пилатес
5. Аэробика

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан естественно-научного
факультета



П.А. Ряполов

« 31 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 15.03.06

шифр согласно ФГОС

Мехатроника и робототехника

и наименование направления подготовки (специальности)

профиль «Сервисная робототехника»

наименование профиля, специализации или магистерской программы)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-20 19

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 15.03.06 Мехатроника и робототехника и на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.06 Мехатроника и робототехника направленность (профиль) «Сервисная робототехника», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от «03» 03 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.06 Мехатроника и робототехника направленность (профиль) «Сервисная робототехника» на заседании кафедры физического воспитания «28» 05 2019 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

Доцент _____ Курасбедиани З.В.

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

Согласовано: на заседании кафедры механики, мехатроники и робототехники «30» 08 2019, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Яцун С.Ф.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.06 Мехатроника и робототехника направленность (профиль) «Сервисная робототехника», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2020, протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.06 Мехатроника и робототехника направленность (профиль) «Сервисная робототехника», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 30.08.2021, протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Стоярова С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.06 Мехатроника и робототехника направленность (профиль) «Сервисная робототехника», 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

Целью изучения элективного курса по физической культуре «Новые физкультурно-спортивные виды» является 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

Основными задачами изучения элективного курса по физической культуре «Новые физкультурно-спортивные виды» являются:

- 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 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии 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.

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками научно-практических основ самостоятельных занятий, сохранения здоровья как социальной ценности и здорового образа жизни;
- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- методиками проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- способность использования нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-5);
- способность критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-7).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе.

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 трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	36
лабораторные работы	0
практические занятия	328

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324
Контроль/экзамен (подготовка к экзамену)	4

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

4.1 Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
2	Новые физкультурно-спортивные виды атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
4	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики.. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе . Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

4.2.Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 - Самостоятельная работа студентов

Раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг		
1	Ознакомление с историей развития, упражнениями шейпинга, как одного из направлений физической культуры	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика		
2	Ознакомление с комплексами упражнений атлетической гимнастики	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ		
3	Ознакомление с философией каратэ и ее применением в организации физического воспитания в вузе	1 курс	68
	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес		
4	Ознакомление с элементами гимнастики пилатеса и их практическим применением	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика		
5	Ознакомление с основными направлениями и организацией занятий по аэробике	1 курс	64
Итого			324

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, пособий по организации практических занятий.

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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Таблица 7.1 - Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Физическая культура		
	Элективный курс по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды		
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)	Физическая культура;		
	Элективный курс по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды		

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

Таблица 7.2 - Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (частей компетенций)

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («зачтено»)	Продвинутый («зачтено»)	Высокий («зачтено»)
1	2	3	4	5
ОК-5/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающих мся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих мся знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	<u>Знать:</u> основные понятия физической культуры и спорта; <u>Уметь:</u> использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности. <u>Владеть:</u> эффективными и экономичными способами владения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.)	<u>Знать:</u> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <u>Уметь:</u> применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья. <u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств; способностью к самоорганизации и самообразованию	<u>Знать:</u> формы самостоятельных занятий, их направленность, планирование и особенности проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния. <u>Уметь:</u> эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. <u>Владеть:</u> упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности.
ОК-7/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающих мся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН	<u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <u>Уметь:</u> выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной	<u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать	<u>Знать:</u> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие

<p>установленные 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</p>	<p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; <u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p>искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать методы и средства физической культуры. <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>и с изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <u>Владеть:</u> навыками выполнения технических и тактических действий в соответствии со специализацией по виду спорта.</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 (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
1 курс						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-5, ОК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-5, ОК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-5, ОК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-5, ОК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-5, ОК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 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	25,00	25,50	6,00	26,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	5/вр	4.00	4.00	48,00	7.00	5/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	0.15	0.50	1.15	1.50	2.15					
							12.0	2.35	13.10	3.50	4.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	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	26.25	7.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15

19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Гесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.
-----	---	---

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

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	Ведение мяча с обводкой (сек.)	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
3	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
4	Жонглирование мячом (кол-во раз)	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
5	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
6	Челночный бег 4x20 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 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,00	26,5
7	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
8	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
9	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1	12,0	12,3	13,1	13,50	14,0
	3000 м (мин., сек.)	5	0	5	0	5					
10	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
11	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0	23,5	25,0	26,2	27,45	28,3
	5 км (мин., сек)										

12	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	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.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

«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.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить линия 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 x 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.

Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.)	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5
2.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,00	26,5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	21

											0
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0 0	44.0 0	48,0 0	57. 00	б/в р
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.0	12.3 5	13.1 0	13. 50	14. 0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2 5	27. 45	28. 3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

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
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздей-	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%

ствий атлетической гимнастики)				
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://b.biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2014. - 335 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С. - Ростов н/Д; ФЕНИКС, 2007.- 192 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.» Физическая культура»/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.- 267 с.
5. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
6. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 2014. - 448с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

8.3 Перечень методических указаний

- 1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

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

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры
http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната.

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брус-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

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего из- менения
	изме- нённых	замене- нённых	аннулиро- ванных	новых			
1	-	4, 5, 4	-	-	3	31.08.14	Протокол заседания кадровой комиссии от 31.08.14г. 