

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 15.02.2022 12:21:58

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ff12d064cf2781953be730df2374d16ff3c0ca5366f0fc6

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Физическая культура и спорт»**

#### **Цель преподавания дисциплины.**

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины.**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

#### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

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

#### **Разделы дисциплины**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Оздоровительные системы и спорт. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

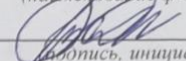
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

 Е.В. Харченко

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« \_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

*(наименование дисциплины)*

направление подготовки (специальность)

38.03.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Экономика

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Экономика предприятий и организаций

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения

заочная

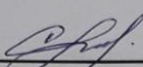
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Экономика и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 8 «28» 03 2016 г.

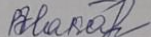
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направлений подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры физического воспитания «31» августа 2016 г., протокол № 1.

И.о.зав. кафедрой  Скриплева Е.В.


Разработчики программы:  
к.п.н., доцент  Скриплева Е.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и политики  
№ \_\_\_\_\_

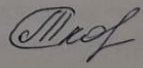
Зав. кафедрой  С.С. Железняков

Директор научной библиотеки  В.Г. Макаровская

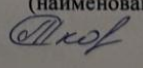
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания, 28.02.17, № 7  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Е.В. Скриплева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «26» марта 2018 г. на заседании кафедры физ. воспитания 30 августа 2018, протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Т.В. Снодинова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания 23.06.2019, протокол № 12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Т.В. Снодинова



Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»\_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

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

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную 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**:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь**:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;
- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**владеть**:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

## 2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре: «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы и изучается на 1 курсе (1-2 семестры).

**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)	328,2
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,2
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	323,8
Контроль/экз (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

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Легкая атлетика	<p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных</p>

		препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.
2.	Преодоление препятствий	Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися. Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий
3.	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.). Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.
4.	Лыжная подготовка	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).
5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.
6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности,

		упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусках; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.
7.	Элементы единоборств	<p>Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).</p> <p>Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи.</p> <p>Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.</p>
8.	Плавание	Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и её методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек	№ лаб	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Ознакомление с техникой лыжной подготовки	0	0	0	У- 1-8; МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8
2.	Ознакомление с техникой преодоления препятствий.	0	0	0	У- 1-8; МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8
3.	Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8
4.	Ознакомление с техникой действий в	0	0	0	У-1-8	Контрольные	ОК-8



	плавании различными стилями				МУ-1-5	нормативы, зачет.	
5.	Ознакомление с техникой и приёмами атлетической подготовки	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8
6.	Ознакомление с техникой действий в гимнастике	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8
7.	Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в единоборствах	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8
8.	Ознакомление с техникой действий в легкой атлетике	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 - Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения: межсессионное задание	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1	Ознакомление с техникой лыжной подготовки	1 - 2 семестр	20
2	Ознакомление с техникой преодоления препятствий	1 – 2 семестр	40
3	Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	1 – 2 семестр	50
4	Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями	1 -2 семестр	20
5	Ознакомление с техникой и приёмами атлетической подготовки	1 – 2 семестр	60
6	Ознакомление с техникой действий в гимнастике	1 – 2 семестр	60
7	Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в единоборствах	1 – 2 семестр	14
8	Ознакомление с техникой действий в легкой атлетике	1 – 2 семестр	59,8
Итого			323,8

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

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

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данным элективным курсам (дисциплине) организуется:

*библиотекой университета:*

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет,

*кафедрой:*

а) путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы,

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

*типографическим центром (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 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями спортивных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 39,5 % аудиторных занятий согласно УП.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	30
2.	Преодоление препятствий	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	10
3.	Спортивные и подвижные игры	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	30
4.	Лыжная подготовка	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	6
5.	Атлетическая подготовка	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	20
6.	Гимнастика	Моделирование ситуации	20
7.	Единоборства	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	4
8.	Плавание	Игровая и соревновательная технологии	10
Итого			130

**7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

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

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»		

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

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений, навыков</p>	<p>Знать: основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p>Уметь: под руководством преподавателя и</p>	<p>Знать: уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы</p>

	<p><i>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Уметь: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Уметь: динамично и самостоятельно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками эффективного и регулярного использования практических знаний по</p>
--	--	--	---	--

				физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--	---

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекса 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	2	3	4	5	6	7
1.	Лёгкая атлетика	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
2.	Преодоление препятствий	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
3.	Спортивные и подвижные игры	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
4.	Лыжная подготовка	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№2	Согласно табл. 7.2 РПД
5.	Атлетическая подготовка	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-8	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2 РПД



				нормативов)		
7.	Элементы единоборств	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
8.	Плавание	ОК-8	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№4	Согласно табл. 7.2 РПД

\*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методических материалах (комплексе) дисциплины.

Примеры типовых контрольных заданий для контроля

Типовые задания для контроля проводятся в форме зачета-тестирования. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов - /нормативов:

- бег на 100 м (юн. , дев.);
- кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- упражнение на брусьях (юноши);
- упражнение на перекладине (юноши);
- прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

#### **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 *контроля* 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
1	2	3	4	5
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2:	3	Удовлетворительный уровень физической	6	Отличный уровень физической подготовки

челночный бег		подготовки		
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10 ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

раз) ю.				
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачёт)	0		36	
Итого	24		100	

Для *аттестации*, проводимой в форме тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Контрольно-измерительные материалы представлены восемью дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается следующим образом:

- контрольный норматив №1 – 3 балла,
- контрольный норматив №2 - 3 балла,
- контрольный норматив №3 - 3 балла,
- контрольный норматив №4 - 3 балла,
- контрольный норматив №5 - 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. - 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. – 3 балла,
- контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. – 3 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

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

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioklub.ru>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа/-/ <http://biblioklub.ru>

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

3. Воропаев, А.М. Современные аспекты адаптивной физической культуры [Текст]: монография / А.М. Воропаев. - Курск: Изд-во Курского института социального образования (филиал) РГСУ, 2010. – 221 с.

4. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.// Режим доступа - <http://www.biblioklub.ru/>

5. 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.

6. 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. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Карпова, Г.Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г.Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю.Г. Данилов, Ю.В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.
2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е.Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н.Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.
3. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.
4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с.
5. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. – 23 с.

### 8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

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

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

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

### 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами, зависящими от вида спорта и физических упражнений.

Следует помнить, что 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.

В комплексы физических упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Учет эффективности физических упражнений ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

### **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 осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- футбольное поле;
- 2 открытые спортивные площадки;
- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные;
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная;
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; защита для ног;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами; защитные шлемы для рукопашного боя;
- тренажер бруска-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая.



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**элективных курсов: «Прикладная физическая культура»**

Тесты	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
1.Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4x20 м (с)	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
или челночный бег 10x10 м (с)	32,0	34.0	36.0	38.0	40.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48,00	57.0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
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.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3
Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка						Упражнения и тесты разрабатываются каф. Физического воспитания с учетом наименования элективных курсов: «Прикладная физическая культура»				

**13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины**

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