

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лячваладзе Анастасия Сергеевна

Должность: преподаватель учебной работы

Дата подписания: 28.07.2023 12:37:50

Уникальный программный ключ:

058d3e9d11e6287a1b157f57707670665f4821a95099e943df14285130b57d080

## Аннотация к рабочей программе

### дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды»

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физкультурно-спортивной культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

#### **Задачи изучения дисциплины.**

Знание и умение использовать особенностей двигательного режима и других условий работы; порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; 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.

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

– способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).

#### **Разделы дисциплины.**

Гимнастика. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц. Учебно-тренировочная практика по гимнастике

Единоборства. Обучение технике и тактике действий в единоборствах. Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах. Учебно-тренировочная практика в единоборствах

Футбол. Обучение технике и тактике действий по футболу. Совершенствование техники и тактики действий по футболу. Учебно-тренировочная практика по футболу

Волейбол. Обучение технике и тактике действий по волейболу. Совершенствование техники и тактики действий по волейболу. Учебно-тренировочная практика по волейболу

Баскетбол. Обучение технике и тактике действий по баскетболу. Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу. Учебно-тренировочная практика по баскетболу

Легкая атлетика. Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции

Лыжная подготовка. Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах. Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах. Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.

Плавание. Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями. Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями. Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

 Г.Ю. Ткачева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«02» марта 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

*(наименование дисциплины)*

38.05.01 Экономическая безопасность

*(цифр согласно ФГОС)*

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2017

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 38.05.01 Экономическая безопасность и на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, одобренного Ученым советом университета протокол № 6 от «27» 02 2017 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов специальности 38.05.01 Экономическая безопасность на заседании кафедры физического воспитания «22» марта 2017 г., протокол № 8.

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 экономической безопасности и налогообложения, протокол № 10 от 01.03.17.

И.о. зав. кафедрой  Л.В. Афанасьева

Директор научной библиотеки  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность одобренного Ученым советом университета протокол № 10 «30» 06 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания 31.08.17, пр. №1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.08.18, протокол №1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Скриплева Е.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания 28.06.19, протокол №12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Скриплева Е.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономическая бухгалтерия 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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономическая бухгалтерия одобрено Ученым советом университета протокол №7 «26»02.2021г на заседании кафедры физического воспитания «30»08.2021 г., протокол №1.

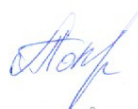
Заведующий кафедрой



С.В. Токарева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономическая бухгалтерия одобрено Ученым советом университета протокол №7 «28»02.2022г на заседании кафедры физического воспитания «30»08.2022 ., протокол №1.

Заведующий кафедрой



С.В. Токарева

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

### **1.1 Цель дисциплины**

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

### **1.2 Задачи дисциплины**

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

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

Обучающиеся должны **знать**:

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

уметь:

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

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

**владеть:**

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

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

## **2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

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

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164,4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,6
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,4
в том числе:	
зачёт	0,4
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

**4.1 Содержание дисциплины**

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

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



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

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

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
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
<b>3 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-</i>						

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

## 4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем
1	2	3
<b>3 семестр</b>		
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
<b>Итого за семестр</b>		<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1-3	Лыжная подготовка	4
4-5	Плавание	2
6-7	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2
8-10	Футбол	3
11-12	Волейбол	2
13-14	Баскетбол	3
15-16	Легкая атлетика	2
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>
<b>5 семестр</b>		
1-3	Легкая атлетика	4
4-5	Футбол	4
6-7	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4
8-10	Волейбол	2
11-13	Баскетбол	2
14-16	Плавание	2
17-18	Лыжная подготовка	2
<b>Итого за семестр</b>		<b>20</b>
<b>6 семестр</b>		
1	Лыжная подготовка	3
2-3	Плавание	3
4-5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2
6-8	Футбол	2
9-10	Волейбол	3
11	Баскетбол	3
12	Легкая атлетика	2
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>164</b>

### 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
3 семестр			
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
4 семестр			
1.	Лыжная подготовка	4 семестр	6
2.	Плавание	4 семестр	8
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4 семестр	8
4.	Футбол	4 семестр	6
5.	Волейбол	4 семестр	9,9
6.	Баскетбол	4 семестр	8
7.	Легкая атлетика	4 семестр	8
Итого			53,9
5 семестр			
1.	Легкая атлетика	5 семестр	6
2.	Футбол	5 семестр	6
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	5 семестр	8
4.	Волейбол	5 семестр	8
5.	Баскетбол	5 семестр	5,9
6.	Плавание	5 семестр	8
7.	Лыжная подготовка	5 семестр	8
Итого			51,9
6 семестр			
1.	Лыжная подготовка	6 семестр	4
2.	Плавание	6 семестр	1,9
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	6 семестр	4
4.	Футбол	6 семестр	4
5.	Волейбол	6 семестр	2
6.	Баскетбол	6 семестр	4
7.	Легкая атлетика	6 семестр	2
Итого			21,9
Итого			163,6

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



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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

• путем разработки:

– методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

*типографией университета:*

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

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

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 целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

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

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

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

		умений и опыта профессиональной деятельности	
(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

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД  2. Качество освоенных	<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. <u>Уметь:</u> выполнять индивидуально	<u>Знать:</u> особенности двигательного режима и других условий работы  <u>Уметь:</u> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях <u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.	<u>Знать:</u> методы самоорганизации и самообразования <u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; <u>Владеть:</u> способами самоорганизации и самообразования

	<p>обучающ имся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применят ь знания, умения и навыки в типовых и нестандар тных ситуациях</p>	<p>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>ОК-8/ началь ный, основн ой, заверш ающий</p>	<p>1. Доля освоенны х обучающ имся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установле нных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенны х обучающ имся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применят ь знания, умения и навыки в типовых и нестандар тных</p>	<p><u>Знать:</u> методы и средства физической культуры 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><u>Знать:</u> основы методики самостоятельных 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><u>Знать:</u> влияние оздоровительных 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>

	ситуациях			
ОК-9/ началь ный, основн ой, заверш ающий	1. Доля освоенны х обучающи мся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установл енных в п.1.3 РПД  2. Качество освоенны х обучающи мся знаний, умений и навыков  3. Умение применят ь знания, умения и навыки в типовых и нестанда ртных ситуация х	<u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья	<u>Знать:</u> Правила и способы планирования индивидуальных занятийразличной целевой направленности <u>Уметь:</u> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	<u>Знать:</u> основы контроля за состоянием здоровья; приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой <u>Владеть:</u> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Код 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	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	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	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
4.	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
5.	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
6.	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
3 семестр						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	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	Тестирование	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
	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
<b>4 семестр</b>						
	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
<b>5 семестр</b>						
	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	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
<b>6 семестр</b>						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2



	Базовые физкультурно-спортивные виды					
6	Плавание	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2

## Типовые задания для промежуточной аттестации

## Единоборства

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1	12.0	12.3	13.1	13.5	14.0
		5	0	5	0	5	5	0	0	0	0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
									5	5	3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

№	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 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.0	48,0	57.0	б/вр
7	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
		5	0	5	0	5	12.0	12.3	13.1	13.5	14.0
8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
							23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

**«Ведение мяча в коридоре».**

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

*Методика выполнения.*

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

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

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

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

## Волейбол

Оценка в очках	
----------------	--

№	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.0	48,0	57.0	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1	12.0	12.3	13.1	13.5	14.0
		5	0	5	0	5					
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

**«Верхняя передача».**

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

*Порядок выполнения.*

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

Не

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

**«Нижняя передача».**

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

*Порядок выполнения.*

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

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

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

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

##### 8.1. Основная учебная литература

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

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

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева,

О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

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

## 8.3 Перечень методических указаний

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

Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.

8.. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. А. А. Хвастунов. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 25 с. - Б. ц. - Текст: электронный.

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

#### 8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

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

#### 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

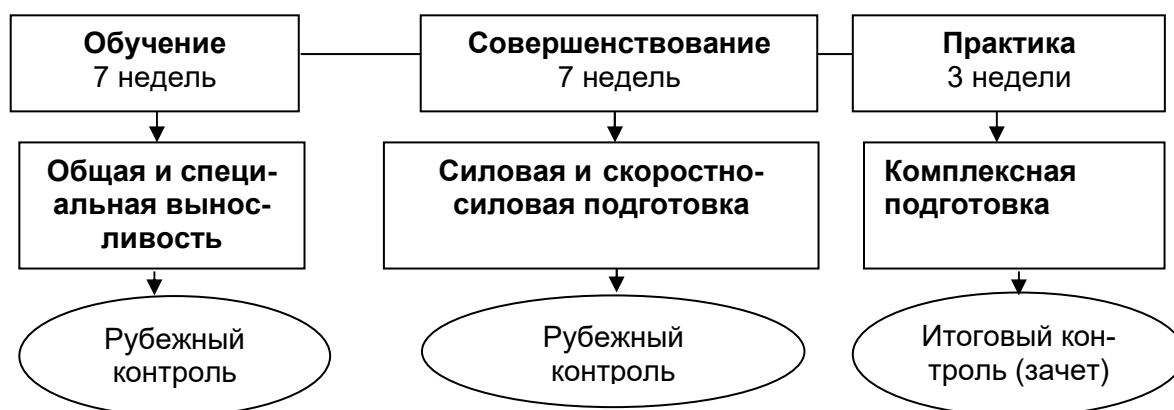


Рис. 1 Схема макроцикла физической подготовки

#### 11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

**образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной

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

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

## 13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

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

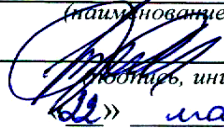


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета экономики и  
менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

 Т.Ю. Ткачева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«22» марта 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Базовые физкультурно-спортивные виды

*(наименование дисциплины)*

38.05.01 Экономическая безопасность

*(шифр согласно ФГОС)*

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*


форма обучения заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2017

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 38.05.01 Экономическая безопасность и на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, одобренного Ученым советом университета протокол № 6 от «27» 02 2017 г.

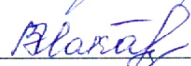
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов специальности 38.05.01 Экономическая безопасность на заседании кафедры физического воспитания «22» марта 2017 г., протокол № 8.

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 экономической безопасности и налогообложения, протокол № 10 от 01.03.17г.

И.о. зав. кафедрой  Л.В. Афанасьева

Директор научной библиотеки  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность одобренного Ученым советом университета протокол № 10 «30» 06 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания, 31.08.17г., пр. №1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания, 30.08.18г., протокол №1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Слобина М.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 38.05.01 Экономическая безопасность одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания, 28.06.19г., протокол №12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  Слобина М.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономическая бухгалтерия 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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономическая бухгалтерия одобрено Ученым советом университета протокол №7 «26»02.2021г на заседании кафедры физического воспитания «30»08.2021 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой



С.В. Токарева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.05.01 Экономическая бухгалтерия одобрено Ученым советом университета протокол №7 «28»02.2022г на заседании кафедры физического воспитания «30»08.2022 ., протокол №1.

Заведующий кафедрой



С.В. Токарева

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

### **1.1 Цель дисциплины**

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

### **1.2 Задачи дисциплины**

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

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

Обучающиеся должны **знать**:

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

уметь:

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

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

**Владеть:**

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

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

## **2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

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

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	319,8
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,2
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

**4.1 Содержание дисциплины**

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

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

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

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



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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
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
<b>3 семестр</b>							
1	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
2	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
1.	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
3	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
2.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
4	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
3.	Легкая атлетика			4	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
5	<i>Базовые физкультурно-</i>						

	<i>спортивные виды:</i>						
4.	Лыжная подготовка			5	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
6	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>						
5.	Плавание			6	У-1, 2. МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-7, ОК-8, ОК-9
<b>4 семестр</b>							
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
<b>5 семестр</b>							
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
<b>6 семестр</b>							
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

## 4.1 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.1.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
2 семестр			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2 семестр	18
2.	Футбол	2 семестр	18
3.	Волейбол	2 семестр	18
4.	Баскетбол	2 семестр	18
5.	Легкая атлетика	2 семестр	18
6.	Лыжная подготовка	2 семестр	18
7.	Плавание	2 семестр	18
Итого			126
3 семестр			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3 семестр	4
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	4
7.	Плавание	3 семестр	4
Итого			31,9
4 семестр			
1.	Лыжная подготовка	4 семестр	18
2.	Плавание	4 семестр	18
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4 семестр	18
4.	Футбол	4 семестр	18
5.	Волейбол	4 семестр	20
6.	Баскетбол	4 семестр	18
7.	Легкая атлетика	4 семестр	20
Итого			130
5 семестр			
1.	Легкая атлетика	5 семестр	6
2.	Футбол	5 семестр	4
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	5 семестр	6
4.	Волейбол	5 семестр	6
5.	Баскетбол	5 семестр	5,9
6.	Плавание	5 семестр	6
7.	Лыжная подготовка	5 семестр	6
Итого			31,9
Итого			319,8

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

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

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

*библиотекой университета:*

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

*кафедрой:*

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

*типографией университета:*

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

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

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 целеустремлённости, 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 образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

		ков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
(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	Продвинутый 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</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>физической культуры 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 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	
<b>2 семестр</b>						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Гимнастика	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-5</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Единоборства	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-19</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8,	Практическое занятие	Тестир ование	<i>1-16</i>	Согласно табл.7.2

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

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

Типовые задания для промежуточной аттестации

Единоборства

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11

3	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					
		5	0	5	0	5	12,0	12,3	13,1	13,5	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	27,4	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

## 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) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
7	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1					

	3000 м (мин., сек.)	5	0	5	0	5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0
8	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2 5	27.4 5	28. 3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

**«Ведение мяча в коридоре».**

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

*Методика выполнения.*

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

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 5 м х 5 м. 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) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0 0	25.5 0	26.0 0	26.5 5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0 0	44.0 0	48,0 0	57.0 0	б/в р
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
		5	0	5	0	5	12.0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90	20	16	10	6	4					



	см)										
9.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2	27.4	28.3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

#### «Верхняя передача».

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

*Порядок выполнения.*

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

Не

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

#### «Нижняя передача».

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

*Порядок выполнения.*

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

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

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

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
<b>Сдача контрольных нормативов по темам</b>				
Обучение терминологии, разучивание и тренировка	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на

строевых приемов.				50%
Обучение упражнениям для различных групп мышц.	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Проведение различных частей занятий	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

### 8.1. Основная учебная литература

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

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

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

### 8.2 Дополнительная учебная литература

1. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

2. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

3. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Текст: электронный.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

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

2.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. -Текст: электронный.

3.Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. - Текст: электронный.

5.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

6.Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с. - Текст: электронный.

7. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.

8.. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. А. А. Хвастунов. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 25 с. - Б. ц. - Текст: электронный.

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

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

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

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Система Комплексов Автоматизированных

Дидактических Средств

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

### 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

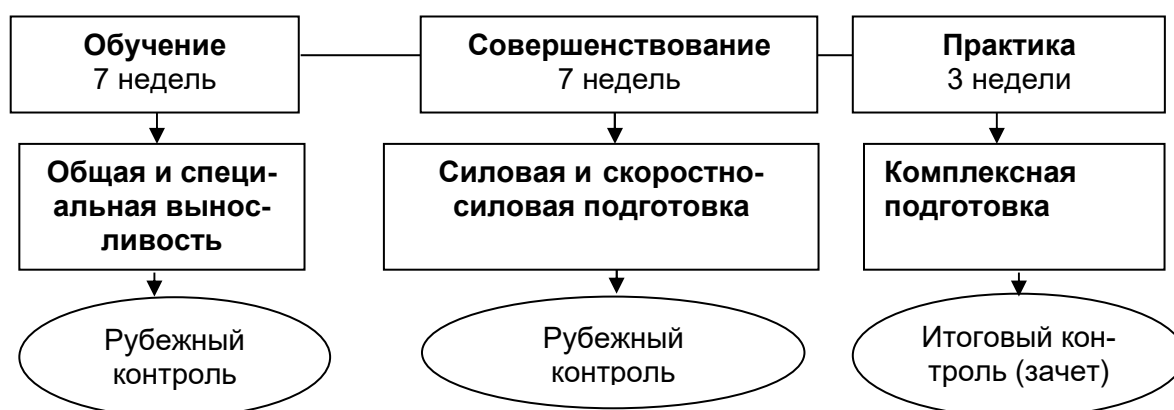


Рис. 1 Схема макроцикла физической подготовки

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

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной

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

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

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

<b>Номер изменен ия</b>	<b>Номера страниц</b>				<b>Всего страниц</b>	<b>Дата</b>	<b>Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения</b>
	<b>изменён ных</b>	<b>заменё нных</b>	<b>аннулирован ных</b>	<b>новы х</b>			