Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 06.10.2022 13:09:09
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0f8e536f0fc6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
экономики и менеджмента
(наименование ф-та полностью)

_____ Е.В. Харченко
(подпись, инициалы, фамилия)

«15» января 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 38.03.01 Экономика
(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности)

Бухгалтерский учет, анализ и аудит
(наименование профиля, специализации или магистерской программы)

форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Бухгалтерский учет, анализ и аудит и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 «29» декабря 2015 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» на заседании кафедры физвоспитания «15» 01 2016 г., протокол № 6 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой _____ Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы: _____ Карпова Г.Г.
(к. психол н., доцент)

_____ Цуканова О.М.
(к. ист. н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры бухгалтерского учета, анализа и аудита «13» января 2016 г., протокол № 13.

(*наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой*)

Зав. кафедрой _____ Бессонова Е.А.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, одобренного Ученым советом университета, протокол № 8 «28» марта 2016 г. на заседании кафедры физвоспитания Протокол № 1 от 31.08.2016

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Е.В. Скриплева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 «30» января 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания Протокол № 1 от 31.08.2017

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Е.В. Скриплева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «26» марта 2018 на заседании кафедры физвоспитания 30.08.2018 г. протокол № 1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Н.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 20 19 г. на заседании кафедры физического воспитания «28» 06 20 19 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой П.В. Слободенкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» февраля 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» августа 20 20 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» февраля 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания «27» 06 20 21 г., протокол № 13.

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания «27» 06 20 22 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № ____ «___» _____ 20____ г. на заседании кафедры _____ «___» _____ 20_____ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- о 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.

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;

- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

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

2. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1-3 курсах во 2-6 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,5
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	не предусмотрена
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	0

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

1.1 Содержание дисциплины

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

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	*Базовые физкультурно-спортивные виды:*	
	гимнастика *1. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов* *2. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.* *3. Учебно-тренировочная практика по гимнастике*	Обучение терминологии, применяемой в гимнастике. Строевые приемы разучивание и тренировка, разучивание и тренировка упражнений для мышц рук, ног, всего тела. Упражнения в парах. Разучивание и тренировка упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание, сгибание и разгибание рак 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	*Базовые физкультурно-спортивные виды:*	
	единоборства *1. Обучение технике и тактике действий в единоборствах* *2. Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах* *3. Учебно-тренировочная практика в единоборствах*	Ознакомление с видами единоборств. Разучивание и тренировка приемов самостраховки при падениях. Разучивание стоек в различных видах единоборств, передвижение в различных стойках. Действия по внезапным командам. Разучивание техники ударов и блоков, бросков, отработка комбинаций и связок. Развитие специальной скоростной и силовой подготовки. Подготовка к ведению схваток и боев. Учебные схватки и бой, психологический настрой в ведение вольных боев и схваток. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.
3	*Базовые физкультурно-спортивные виды:*	
	спортивные игры	
	футбол *1. Обучение технике и тактике действий по футболу* *2. Совершенствование техники и тактики действий по футболу* *3. Учебно-тренировочная практика по футболу*	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. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.

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

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

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.часс	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	*Базовые физкультурно-спортивные виды:*			1			
	Гимнастика				У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8
2	*Базовые физкультурно-спортивные виды:*						
	Единоборства (РБ, дзюдо, самбо)			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Сдача контрольных нормативов.	ОК-8

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

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

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

1.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

1.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	**2**	**3**
2 семестр		
Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика		

1-14	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	28
15-28	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	28
29-36	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	16
	Итого за семестр	72
	Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства	
1-14	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	28
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах	28
29-36	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	16
	Итого за семестр	72
	Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры	
1-14	Обучение технике и тактике действий по футболу	28
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	28
29-36	Учебно-тренировочная практика по футболу	16
	Итого за семестр	72
1-14	Обучение технике и тактике действий по волейболу	28
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	28
29-36	Учебно-тренировочная практика по волейболу	16
	Итого за семестр	72
1-14	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	28
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	28
29-36	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	16
	Итого за семестр	72
	Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	28
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	28
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	16
	Итого за семестр	72
	Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка	
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	28
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на лыжах.	28
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	16
	Итого за семестр	72
	Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание	
1-14	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	28
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в плавании различными стилями.	28
29-36	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	16
	Итого за семестр	72
	3семестр	
	Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	
1-14	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	28
15-28	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	28

29-36	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	*16*
	Итого за семестр	*72*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства	
1-14	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	*16*
	Итого за семестр	*72*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры	
1-14	Обучение технике и тактике действий по футболу	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по футболу	*16*
	Итого за семестр	*72*
1-14	Обучение технике и тактике действий по волейболу	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по волейболу	*16*
	Итого за семестр	*72*
1-14	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	*16*
	Итого за семестр	*72*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*28*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*16*
	Итого за семестр	*72*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка	
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	*28*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на лыжах.	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	*16*
	Итого за семестр	*72*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание	
1-14	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*28*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	*16*
	Итого за семестр	***72***
	4 семестр	
	Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	
1-14	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	*28*
15-28	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	*16*
	Итого за семестр	*72*

Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства		
1-14	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	*16*
	Итого за семестр	*72*
Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры		
1-14	Обучение технике и тактике действий по футболу	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по футболу	*16*
	Итого за семестр	*72*
1-14	Обучение технике и тактике действий по волейболу	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по волейболу	*16*
	Итого за семестр	*72*
1-14	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	*28*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	*16*
	Итого за семестр	*72*
Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика		
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*28*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*16*
	Итого за семестр	*72*
Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка		
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	*28*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на лыжах.	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	*16*
	Итого за семестр	*72*
Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание		
1-14	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*28*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*28*
29-36	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	*16*
	Итого за семестр	*72*
	5 семестр	
Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика		
1-14	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	*20*
15-28	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	*14*
	Итого за семестр	*54*
Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства		
1-14	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	*20*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах	*20*

29-36	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	*14*
	Итого за семестр	*54*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры	
1-14	Обучение технике и тактике действий по футболу	*20*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по футболу	*14*
	Итого за семестр	*54*
1-14	Обучение технике и тактике действий по волейболу	*20*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по волейболу	*14*
	Итого за семестр	*54*
1-14	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	*20*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	*14*
	Итого за семестр	*54*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*20*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*14*
	Итого за семестр	*54*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка	
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	*20*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на лыжах.	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	*14*
	Итого за семестр	*54*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание	
1-14	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*20*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	*14*
	Итого за семестр	***54***
	6 семестр	
	Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	
1-14	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	*22*
15-28	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	*16*
	Итого за семестр	*58*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства	
1-14	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	*22*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	*16*
	Итого за семестр	*58*
	Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры	

1-14	Обучение технике и тактике действий по футболу	*22*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по футболу	*16*
Итого за семестр		*58*
1-14	Обучение технике и тактике действий по волейболу	*22*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по волейболу	*16*
Итого за семестр		*58*
1-14	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	*22*
15-28	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	*16*
Итого за семестр		*58*
Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика		
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*22*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	*16*
	Итого за семестр	*58*
Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка		
1-14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	*22*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в беге на лыжах.	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	*16*
Итого за семестр		*58*
Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание		
1-14	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*22*
15-28	Совершенствование технике и тактике действий в плавании различными стилями.	*20*
29-36	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	*16*
Итого за семестр		***58***
Итого		***328***

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

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

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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта, Заслуженными тренерами России. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 31,5 процента от аудиторных занятий согласно УП.

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

№	Использование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Использование интерактивной образовательной технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
2	Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
3	Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
4	Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	20
5	Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	20
6	Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	20
		Итого	***114***

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура		
	Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды		

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

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

	навыков *3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях*	выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей. Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	нии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. Владеть: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					

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

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

1.	Гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	*1-5*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	*1-19*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	*1-16*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	*1-16*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	*1-14*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
6	Плавание	ОК-8	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 15	 9 14	 8 13	 7 12	 6 11	 10 15	 9 14	 8 13	 7 12	 6 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 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 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	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8	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	12.35	13.10	13.50	14.0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

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 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
7	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	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	26.25	27.45	28.3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

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

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

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	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	26.25	27.45	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
Обучение терминологии, разучивание и тренировка по базовым видам спорта	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	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. – Режим доступа: http: biblioclub.ru

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2014. - 335 с.

2. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С. - Ростов н/Д; ФЕНИКС, 2007.- 192 с.

3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва: КноРус, 2013. - 240 с.

4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.» Физическая культура»/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.- 267 с.

5. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.

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

7. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

8. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 2014. - 448с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

8.3 Перечень методических указаний

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

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

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

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского *(или ESETNOD)*

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

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

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи ме-

дицинские; 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			
1	–	4,16	–	–	2	31.08.17г.	Протокол заседания кафедры ФВ №1 от 31.08.17г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
экономики и менеджмента
(наименование ф-та полностью)

_____ Е.В. Харченко
(подпись, инициалы, фамилия)

«15» января 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 38.03.01 Экономика
(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности)

Бухгалтерский учет, анализ и аудит
(наименование профиля, специализации или магистерской программы)

форма обучения заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Бухгалтерский учет, анализ и аудит и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 «29» декабря 2015 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» на заседании кафедры физвоспитания «15» 01 2016 г., протокол № 6 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой _____ Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы: _____ Карпова Г.Г.
(к. психол н., доцент)

_____ Цуканова О.М.
(к. ист.н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры бухгалтерского учета, анализа и аудита «13» января 2016 г., протокол № 13.

(*наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой*)

Зав. кафедрой _____ Бессонова Е.А.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, одобренного Ученым советом университета, протокол № 8 «23» марта 2016 г. на заседании кафедры физвоспитания протокол №1 от 31.08.2016

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Е.В. Скриплёва

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 «30» января 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания протокол №1 от 31.08.2017

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Е.В. Скриплёва

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физвоспитания 30.08.2018г. протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Н.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 20 19 г. на заседании кафедры физического воспитания «28» 06 20 19 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой П.В. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 20 20 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 20 20 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой П.В. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 06 20 21 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 20 21 г., протокол № 13.

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «28» 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 20 22 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», одобренного Ученым советом университета протокол № ____ «___» _____ 20____ г. на заседании кафедры _____ «___» _____ 20_____ г., протокол № ____.

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- о 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.

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;

- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

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

2. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе.

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	4

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

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура		
	Элективный курс по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды		

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

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

				альную и профессиональную деятельность.
	2.Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков	Уметь: под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.	Уметь: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.	Уметь: динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.
	3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях	Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	Владеть: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
1 курс						
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
1.	Гимнастика	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	*1-5*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
2.	Единоборства	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	*1-19*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	*1-16*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
4	Легкая атлетика	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	*1-16*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
5	Лыжная подготовка	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	*1-14*	Согласно табл.7.2
	Базовые физкультурно-спортивные виды					
6	Плавание	ОК-8	Самостоятельная работа	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 15	 9 14	 8 13	 7 12	 6 11	 10 15	 9 14	 8 13	 7 12	 6 11
3	Бросание медицинбола	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

	(девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)										
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 28,0	22.5 30.0	23.0 32,0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16.6 25.50	16,9 26.00	17.2 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	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	Бег на лыжах: 3 км (мин.сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

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 28,0	22.5 30.0	23.0 32,0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6	Плавание 50 м (мин.сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48.00	57.00	б/вр
7	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	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.

									5	5	3
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

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

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

Методика выполнения.

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

Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28.0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин.сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48.00	57.00	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	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	26.25	27.45	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
Обучение терминологии, разучивание и тренировка по базовым видам спорта	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	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. – Режим доступа: http: biblioclub.ru

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2014. - 335 с.

2. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С. - Ростов н/Д: ФЕНИКС, 2007.- 192 с.

3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г.Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КноРус, 2013. - 240 с.

4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.» Физическая культура»/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.- 267 с.

5. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.

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

7. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

8. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев.– 9-е изд..стер.–Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 2014. - 448с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

8.3 Перечень методических указаний

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

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

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

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского *(или ESETNOD)*

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

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

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой 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			
1	–	4, 8	–	–	2	31.08.17г.	Протокол заседания кафедры ФВ №1 от 31.08.17г.