

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 27.04.2022 17:42:51

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be736d12374d16f5c0ce536b16c0

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Олективные дисциплины по физической культуре и спорту.»

Новые физкультурно-спортивные виды»

Цель преподавания дисциплины.

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения 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 образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Разделы дисциплины Шейпинг. Атлетическая гимнастика. Каратэ. Пилатес. Аэробика. .

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

(наименование факультета и специальности)

(подпись, инициалы, фамилия) Т.Ю. Ткачева

«31» августа 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту :

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

38.03.03

(информация согласно ФГОС)

Управление персоналом

и наименование направления подготовки (специальности)

Управление персоналом организации

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

очная


(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №11 «27» июня 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации на заседании кафедры физвоспитания «28» августа 2016 г., протокол №1 _____.

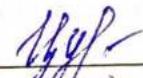
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой _____

 Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы:

 Карпова Г.Г.
(к. психол. н., доцент)

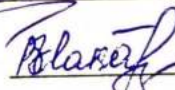
 Цуканова О.М.
(к. ист. н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и политики «30» 08 2016, протокол №1 _____
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)

Зав. кафедрой _____

 Железняков С.С.


Директор научной библиотеки _____

 Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания

Зав. кафедрой _____

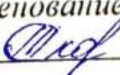
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

 Е.В. Скриплёва

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №9 «26» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой _____

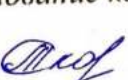
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

 Т.В. Сведшчкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «26» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания

Зав. кафедрой _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

 Т.В. Сведшчкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

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

1.1 Цель дисциплины

Целью изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Новые физкультурно-спортивные виды» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Основными задачами изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Новые физкультурно-спортивные виды» являются:

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

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

Обучающиеся должны знать:

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные 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 развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- использовать методы и средства физической культуры.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками 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 профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры (ОК-8).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной частью образовательной программы и изучается на 1-3 курсах (1-6 семестры).

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328

Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	327,5
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	327,5
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/экс (подготовка к экзамену)	0

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

4.1 Содержание дисциплины

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

4	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ "р."			
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>2 семестр</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды атлетическая гимнастика			8 14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ			15 22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес			23 29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
5	Новые физкультурно-						

	спортивные виды							
	аэробика			30 36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
<i>3 семестр</i>								
1	Новые физкультурно-спортивные виды							
	шейпинг			1-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
2	Новые физкультурноспортивные виды							
	атлетическая гимнастика			9 15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		
3	Новые физкультурно-спортивные виды							
	каратэ			16 22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды							
	1 пилатес			23 29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды							
	аэробика			30 36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
<i>4 семестр</i>								
1	Новые физкультурно-спортивные виды							
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды							
	атлетическая гимнастика			8 15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды							
	каратэ			16 22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды							
	пилатес			23 29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-6. ОК-7. ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды							

	аэробика			30 36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
--	----------	--	--	----------	----------------	--------------	------------------------

I семестр

1	Новые физкультурно-спортивные виды шейпинг			1-5	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды атлетическая гимнастика			6 10-	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ			11 15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	
4	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес			16 21	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды аэробика			22 27	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8

II семестр

1	Новые физкультурно-спортивные виды шейпинг			1-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды атлетическая гимнастика			7 12	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды каратэ			13 18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды пилатес			19 24	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6. ОК-7. ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды аэробика			25-	У-1-10	Тестирование	ОК-6.

				29	МУ-1, 2			ОК-7. ОК-8
--	--	--	--	----	---------	--	--	---------------

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, час.
1	2	3
<i>2 семестр</i>		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	4
5-7	Проведение различных частей занятий	6
8	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
9-10	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
11-12	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
13-14	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
15-16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	4
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	4
30-32	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики	6
33-34	Составление комплексов упражнений и их применение	4
25-36	Проведение различных частей занятий	4
	<i>Зачет</i>	
<i>Итого за семестр</i>		72
<i>3 семестр</i>		
1-3	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	6
4-6	Составление комплексов упражнений и их применение	6
7-8	Проведение различных частей занятий	4
9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4

16	Развитие физических и волевых качеств каратэ		2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ		4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ		4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ		4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес		2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности		4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.		4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий		4
30-31			
	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике		4
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение		4
34-36	Проведение различных частей занятий		6
	Зачет		
<i>Итого за семестр</i>			72

4 семестр

1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга		4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение.		4
5-7	Проведение различных частей занятий		6
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц		4
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса		4
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса		4
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре		4
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ		2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ		4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ		4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ		4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес		2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности.		4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.		4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий		4
30-31			
32-33	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике		4
	Составление комплексов упражнений и их применение		4
34-36	Проведение различных частей занятий.		6
	Зачет		
<i>Итого за семестр</i>			72

5 семестр

1	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу		4
	Обучение элементам шейпинга		

2-3	Составление комплексов упражнений и их применение.	4
4-5	Проведение различных частей занятий	6
6	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	4
7	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
8	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
9-10	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
11	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
12	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
13	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
14-15	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
16	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
17	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
18-19	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
22-23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	4
24-25	Составление комплексов упражнений и их применение	4
26-27	Проведение различных частей занятий	6
<i>Итого за семестр</i>		72

бсеместр

1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	2
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	2
5-6	Проведение различных частей занятий	2
7	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
8	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
9-10	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
11-12	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	2
13	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
14	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
15-16	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
17-18	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
19	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
20	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
21-22	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	2
23-24	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	2
25	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
26-27	Составление комплексов упражнений и их применение	2
28-29	Проведение различных частей занятий	2

	Зачет		
Итого за семестр			40
ИТОГО			328

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

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

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

библиотекой университета:

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

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

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:

- методических рекомендаций, пособий по организации практических занятий. *типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 по направлению подготовки 15.03.01 «Машиностроение» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20,9 процентов 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	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
2	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14

3	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ	Игровые технологии	Разбор конкретных ситуаций	14
4	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес	Игровые технологии	Разбор конкретных ситуаций	14
5	Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика	Игровые технологии	Разбор конкретных ситуаций	12
<i>Итого</i>				68

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6)	Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);	Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Способность использовать методы и средства физической культуры (ОК-8).	Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

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

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («зачтено»)	Продвинутый («зачтено»)	Высокий («зачтено»)
1	2	3	4	5
ОК-6/ начальный	1. Доля освоенных	<i>Знать:</i> основы здорового	<i>Знать:</i> профилактику	<i>Знать:</i> основы физиологии

<p>ый, основно й, заверша ющий</p>	<p><i>обучающи мся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установле нных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающи мся знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандар тных ситуациях</i></p>	<p>образа жизни, жизнедеятельности, цигательной активности. <i>Уметь:</i> использовать значения особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий (физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. <i>Владеть:</i> навыками достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек. <i>Уметь:</i> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия <i>Владеть:</i> приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>труда, производственной физическая культуры, физической культуры в рабочее и свободное время, профилактику травматизма, усталости и профессиональных заболеваний. <i>Уметь:</i> осуществлять самооценку работоспособности, усталости, усталости и применять средства физической культуры для их коррекции. <i>Владеть:</i> методами направленного использования современных педагогических, медико- биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.</p>
<p>ОК-7/ начальн ый, основно й, заверша ющий</p>	<p><i>1. Доля освоенных обучающи мся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установле нных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающи мся знаний, умений и</i></p>	<p><i>Знать:</i> основные понятия физической культуры и спорта; <i>Уметь:</i> использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности. <i>Владеть:</i> эффективными и экономичными способами владения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на</p>	<p><i>Знать:</i> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> применять здоровый стиль жизни рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья. <i>Владеть:</i> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств; способностью самоорганизации самообразованию</p>	<p><i>Знать:</i> формы самостоятельных занятий, их направленность, планирование и особенности проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния. <i>Уметь:</i> эффективно и реализовать мировоззренческий компонент формирования</p>

	навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандар тных ситуациях	лыжах, плавание и др.)		физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. <i>Владеть:</i> упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно- восста-новительной направленности.
ОК-8/ начальн ый, основно й, заверша ющий	1. Доля освоенных обучающи хся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установле нных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающи хся знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандар тных ситуациях	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; <i>Владеть:</i> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	<i>Знать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <i>Уметь:</i> выполнять простейшие приемы: самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать методы и средства физической культуры. <i>Владеть:</i> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	<i>Знать:</i> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <i>Уметь:</i> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество коллективных форм занятий физической культурой. <i>Владеть:</i> навыками выполнения технических тактических действий соответствии специализацией виду спорта.

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 кон- гроли- руемой компе- тенции (или части)	Технология формирова- ния	Оценочные средства		Описание шкал оце- нивания
				Наимено- вание	№№ заданий	
<i>2 семестр</i>						
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
<i>3 семестр</i>						
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно- спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-5	Согласно табл.7.2

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
4	Пилатес	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-4		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
5	Аэробика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-5		Согласно табл.7.2
<i>4 семестр</i>							
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
1	Шейпинг	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-5		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
2	Атлетическая гимнастика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-3		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
3	Каратэ		Практическое занятие	Гести- рование	1-5		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
4	Пилатес	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-4		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
5	Аэробика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-5		Согласно табл.7.2
<i>5 семестр</i>							
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
1	Шейпинг	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-5		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
2	Атлетическая гимнастика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-3		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
3	Каратэ	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Гести- рование	1-5		Согласно табл.7.2

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
4	Пилатес	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести рование	1-4		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
5	Аэробика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести рование	1-5		Согласно табл.7.2
<i>6 семестр</i>							
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
1	Шейпинг	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести рование	1-5		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
2	Атлетическая гимнастика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести рование	1-3		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
3	Каратэ	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести рование	1-5		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
4	Пилатес		Практическое занятие	Тести рование	1-4		Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>						
5	Аэробика	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Практическое занятие	Тести рование	1-5		Согласно табл.7.2

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

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины						Мужчины			
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки - 3 кг, юноши - 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
5. Бросание медицинбола (девушки - 3 кг, юноши - 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6. Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во р ^{тн})	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8. Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	15,00	25,50	6,00	26,5
9. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10. Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,1	1,24	5/вр	0,00	14,00	18,00	7,00	6/вр
11. Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	0,15	0,50	1,1	1,50	2,15	12,0	2,3	13,10	3,50	14,0
12. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13. Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,0	20,0	21,0	23,5	25,0	26,25	7,45	28,3
14. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во р ^{тн})						10	7	5	3	2
17. Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18. Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19. Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

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

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

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

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

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Ведение мяча с обводкой (сек.)	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
3	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
4	Жонглирование мячом (кол-во р ^{ав})	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
5	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
6	Челночный бег 4x20 м (с) 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
7	Прыжки в длину с места (см)	190	180	160	160	150	250	240	230	220	210
8	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,04	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,00	б/вр
9	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	13,50	14,0
		5	0	5	0	5		5	0		
10	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
11	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	27,45	28,3
									5	7	5
12	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во р ^{ав})						10	7	5	3	2
15.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не надевать. Оценивается скорость ведения мяча.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

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

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

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

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

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

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.)	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5
2.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4x20 м (с) 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	26,00	26,5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	163	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	57,00	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	12,3	13.1	13.50	14.0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19,3	20.0	21.0	23.5	25,0	26.2	27.45	28.3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во р ^{нз})						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15

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

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

- Положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1 Основная учебная литература

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

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2014. - 335 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник Вейдер С. - Ростов н/Д: ФЕНИКС, 2007. 192 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.» Физическая культура»/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015. 267 с.
5. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 230 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. (29-44 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://trainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»
http://enit.ssau.ru/kadis/ocnov_sci/ - 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 дисциплины по физической культуре и спорту: 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.

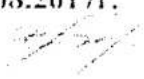
Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц			Всего страниц	Дата	Основание [№] для изменения и подписи лица, проводившего изменения
	изме- нённых	замене- нных	аннули- рованных			
1	-	4,8	-	2	31.08.17г	Протокол заседания кафедры ФВ 2017г 31.08.2017г. 

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

(наименование ф-та полностью)

(подпись, инициалы, фамилия) Ю. Ткачева

« 31 » 12 2011 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

38.03.03

(цифры согласно ФГОС)

Управление персоналом

и наименование направления подготовки (специальности)

Управление персоналом организации

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №11 «27» июня 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации на заседании кафедры физвоспитания «28» августа 2016 г., протокол №1 _____.


(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой _____

 Скриплёва Е.В.

Разработчики рабочей программы:

 Карпова Г.Г.
(к. психол. н., доцент)

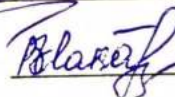
 Цуканова О.М.
(к. ист. н., доцент)

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и политики «30» 08 2016, протокол №1 _____
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)

Зав. кафедрой _____

 Железняков С.С.


Директор научной библиотеки _____

 Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания

Зав. кафедрой _____

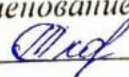
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

 Е.В. Скриплёва

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физвоспитания 30.08.2018, протокол №1

Зав. кафедрой _____

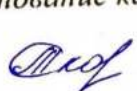
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

 Т.В. Сидоршова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом организации, одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «26» 03 2019 г. на заседании кафедры физвоспитания 26.06.2019, протокол №1

Зав. кафедрой _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

 Т.В. Сидоршова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

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

1.1 Цель дисциплины

Целью изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Новые физкультурно-спортивные виды» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Основными задачами изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Новые физкультурно-спортивные виды» являются:

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

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

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы утяжеленной атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- использовать методы и средства физической культуры и.

владеть:

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

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры (ОК-8).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной частью образовательной программы и изучается на 1 курсе.

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,2
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена

Аудиторная работа (всего):		328
в том числе:		
лекции		0
лабораторные работы		0
практические занятия		0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		319,8
Контроль/экс (подготовка к экзамену)		8

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

4.1 Содержание дисциплины

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

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

4.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 - Самостоятельная работа студентов

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

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

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

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

библиотекой университета:

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

кафедрой:

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

типографией университета:

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

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 по направлению подготовки 15.03.01 «Машиностроение» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6)	Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Способность использовать методы и средства физической культуры (ОК-8).	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической	Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

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

Код компетенции /этап	Показатель и оцениваемые компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («зачтено»)	Продвинутый («зачтено»)	Высокий («зачтено»)
1	2	3	4	5
ОК-6/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	Знать: основы здорового образа жизни, жизнедеятельности, двигательной активности. Уметь: использовать значения особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. Владеть: навыками достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия Владеть: приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Знать: основы физиологии труда, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время, профилактику травматизма, утомления и профессиональных заболеваний. Уметь: осуществлять самооценку работоспособности, утомления и применять средства физической культуры для их коррекции. Владеть: методами направленного использования современных педагогических, медикобиологических и психологических средств реабилитации и восстановления.
ОК-7/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего	Знать: основные понятия физической культуры и спорта; Уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и	Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: применять здоровый стиль жизни, рациональные	Знать: формы самостоятельных занятий, их направленность, планирование и особенности проведения в

<p>объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих мероприятий и умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>формировании основных физических качеств и свойств личности. Владеть: эффективными и экономичными способами владения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.)</p>	<p>способы и приемы сохранения физического и психического здоровья. Владеть: средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств; способностью самоорганизации самообразованию</p>	<p>зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния. Уметь: эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. Владеть: упражнениями гимнастической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности.</p>
---	---	---	---

<p>ОК-8/начальник, основной, завершающий</p>	<p>1. Доля <u>Знать:</u> освоенных обучающих знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих мероприятий и умений и навыков 3. Умение применять знания,</p>	<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <u>Уметь:</u> выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; <u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания</p>	<p><u>Знать</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать методы и средства физической культуры. <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных</p>	<p><u>Знать:</u> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие назначаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <u>Владеть:</u> навыками выполнения технических</p>
--	--	---	--	--

умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	укрепления здоровья.	соревнованиях.	тактических действий в соответствии со специализацией в виду спорта.
---	----------------------	----------------	--

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 ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкалы оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>1 курс</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-7, ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-7, ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-7, ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-7, ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-7, ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

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

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины							Мужчины		
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ног за 15	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20

сек. (кол-во раз)											
4.	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
5.	Бросание медицинбола (девушки - 3 кг, юноши - 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во р ^{ав})	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,5	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 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	16,5 15,00	16,6 25,50	16,9 6,00	17,2 26,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	5/вр	0,00	14,00	18,00	7,00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	0,15	0,50	1,15	1,50	2,15	12,0	2,3	13,10	3,50	14,0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,0	20,0	21,0	23,5	25,0	26,25	7,45	28,3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во р ^{ав})						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

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

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

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),

- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
 - из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).
- Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Ведение мяча с обводкой (сек.)	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
3	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
4	Жонглирование мячом (кол-во р ^{аз})	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
5	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
6	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,8	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,00	26,5
7	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
8	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,00	б/вр
9	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,5	11,5	12,1	12,0	12,5	13,1	13,50	14,0
		5	0	5	0	5					
10	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
11	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,5	20,0	21,0					
							23,5	25,0	26,2	27,45	28,3
12	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во р ^{аз})						10	7	5	3	2
15.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

Оценивается скорость ведения мяча.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

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

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

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

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

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.)	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5
2.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,5	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,00	26,5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,1	1,24	б/вр	40,0	44,0	48,0	57,00	б/вр
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,0	11,5	12,1	12,0	12,5	13,1	13,50	14,0
	3000 м (мин., сек.)	5	0	5	0	5	12,0	12,5	13,1	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	19,5	20,0	21,0	23,5	25,0	26,2	27,45	28,3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до						10	7	5	3	2

	касания перекладины (кол-во р ^{аз})										
14	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5		3	2	1
15	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

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

- Положение П 02.016-2018 «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 балльнорейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1 Основная учебная литература

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2014. - 335 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С. - Ростов н/Д; ФЕНИКС, 2007. 192 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.» Физическая культура»/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015. - 167 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. (298 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://trainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»
http://enit.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 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: 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 за

нию 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 бруска-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 изменение
	изме- нённых	замене- нённых	аннули- рованных			
1	-	4,8	-	2	31.08.17	Протокол заседания кафедры ФВ № 1 от 31.08.2017г. 