


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 10.11.2020 00:38:24
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0c6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный Государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Строительства и архитектуры
(наименование ф-та полностью)

 Пахомова Е.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 08 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:

Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 21.03.02

(цифр согласно ФГОС)

Землеустройство и кадастры

и наименование направления подготовки (специальности)

Городской кадастр

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-20 17

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры и на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол №5 «30» января 2017 г.

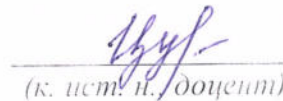
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры на заседании кафедры физвоспитания «28» февраля 2017 г., протокол №7
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

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 Экспертизы и управления недвижимостью, горного дела «29 августа 2017», протокол № 1
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)

Зав. кафедрой  Крыгина А.М.

Директор научной библиотеки  Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «26 марта 2018 г. на заседании кафедры ФВ 30.08.182 кафедры Т.В. Соболинова протокол 11
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « » _____ 20 г. на заседании кафедры _____
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « » _____ 20 г. на заседании кафедры _____
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную готовность студента к будущей профессии и способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и развития способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

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

Обучающиеся должны **знать**:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- основы здорового образа жизни;

- способы и приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- методы работы в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия, и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

уметь:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;

- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для работы в команде и совершенствования способности использования приемов первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для достижения социальных и профессиональных целей;

владеть:

- навыками сохранения и повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- методами, навыками и способами работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

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

3 Объём 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 трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	329 (328,1)
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачёт	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчётно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	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

4.1 Содержание дисциплины

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу).

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

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и её методическое обеспечение

№пп	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		Лек. час.	№ Лаб.	№ Пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 1 нед., 2 сем.	ОК-8, ОК-6, ОК-9

2.	Преодоление препятствий	0	0	2-3	У 1-8, МУ 1. 2	тесты – 1-2 нед., 2 сем.	ОК-8 ОК-6, ОК-9
3.	Спортивные игры	0	0	4-7	У 1-8, МУ 1. 2	тесты – 2-4 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
4.	Плавание	0	0	8	У 1 – 8, МУ 1. 2	тесты – 5 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	9-12	У 1- 8, МУ 1. 2	тесты – 5-6 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	13- 15	У 1 – 8, МУ 1. 2	тесты – 7-8 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	16- 18	У 1-8, МУ 1. 2	тесты – 8-9 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
8.	Легкая атлетика	0	0	19- 22	У 1-8, МУ 1. 2	тесты- 10-11 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
9.	Комплексные занятия	0	0	23- 26	У 1-8, МУ 1. 2	тесты- 12-13 нед., 2 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
10.	Темы по выбору обучающихся	0	0	27- 36	У 1-8, МУ 1. 2	тест – 14-18 нед., 2 сем. Зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
3 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1-4	У1-8, МУ 1. 2	тесты – 1-2 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
2.	Преодоление препятствий	0	0	5-6	У 1-8, МУ 1. 2	тесты- 3 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
3.	Спортивные игры	0	0	7-10	У 1-8, МУ 1. 2	тесты- 4-5 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
4.	Плавание	0	0	11	У 1-8, МУ 1. 2	тесты- 6 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	12- 15	У 1-8, МУ 1. 2	тесты – 6-8 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	16- 18	У 1-8, МУ 1. 2	тесты – 8-9 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	19- 22	У 1-8, МУ 1. 2	тесты - 10-11 нед.,	ОК-6 ОК-8

						3 сем.	ОК-9
8.	Лыжная подготовка	0	0	23	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 12 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
9.	Комплексные занятия	0	0	24- 27	У1-8, МУ 1, 2	тесты – 12-14 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	28- 36	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 15-18 нед., 3 сем. Зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
4 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 1 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
2.	Преодоление препятствий	0	0	3-4	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 1-2 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
3.	Спортивные подвижные игры	0	0	5-8	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 2-4 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
4.	Плавание	0	0	9	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 5 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	10- 13	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 5-6 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	14- 16	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 7-8 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	17- 20	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 8-9 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
8.	Легкая атлетика	0	0	21- 24	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 10-11 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
9.	Комплексные занятия	0	0	25- 28	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 12-13 нед., 4 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	29- 36	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 14-18 нед., 4 сем. Зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1-4	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 1-2 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
2.	Преодоление препятствий	0	0	5-6	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 3 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
3.	Спортивные игры	0	0	7-10	У 1-8, МУ 1, 2	тесты – 4-5 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9

4.	Плавание	0	0	11	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 6 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	12- 15	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 6-8 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	16- 18	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 8-9 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	19- 22	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 10-11 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
8.	Лыжная подготовка	0	0	23	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 12 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
9.	Комплексные занятия	0	0	24- 27	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 12-14 нед., 5 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	28- 36	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 15 – 18 нед., 5 сем. Зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 1 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
2.	Преодоление препятствий	0	0	2-3	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 2-3 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
3.	Спортивные игры	0	0	4-7	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 4– 7 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
4.	Плавание	0	0	8	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 8 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	9-12	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 9-11 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6.	Гимнастика	0	0	13- 15	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 12-13 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
7.	Элементы единоборств	0	0	16	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 14-15 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
8.	Легкая атлетика	0	0	17- 18	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 16 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
9.	Комплексные занятия	0	0	19	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 17 нед., 6 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	20	У 1-8, МУ 1.2	тесты – 18 нед.,	ОК-6 ОК-8

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1	Лыжная подготовка	2
2-3	Преодоление препятствий	4
4-7	Спортивные и подвижные игры	8
8	Плавание	2
9-12	Атлетическая подготовка	8
13-15	Гимнастика	6
16-18	Элементы единоборств	6
19-22	Легкая атлетика	8
23-26	Комплексные занятия	8
27-36	Темы по выбору обучающихся	20
	Итого	72
3 семестр		
37-40	Легкая атлетика	8
41	Преодоление препятствий	2
42-45	Спортивные и подвижные игры	8
46	Плавание	2
47-50	Атлетическая подготовка	8
51-53	Гимнастика	6
54-57	Элементы единоборств	8
58	Плавание	2
59-62	Комплексные занятия	8
63-72	Темы по выбору обучающихся	20
	Итого	72
4 семестр		
73	Лыжная подготовка	2
74-75	Преодоление препятствий	4
76-79	Спортивные и подвижные игры	8
80	Плавание	2
81-84	Атлетическая подготовка	8
85-87	Гимнастика	6
88-91	Элементы единоборства	8
92-95	Легкая атлетика	8
96-99	Комплексные занятия	8
100-108	Темы по выбору обучающихся	18
	Итого	72
5 семестр		
109-112	Легкая атлетика.	8
113	Преодоление препятствий	2
114-117	Спортивные и подвижные игры	8
118	Плавание	2
119-122	Атлетическая подготовка	8
123-125	Гимнастика	6
126-129	Элементы единоборств	8

130	Лыжная подготовка	2
131-134	Комплексные занятия	8
135-144	Темы по выбору обучающихся	20
	Итого	72
	6 семестр	
145	Лыжная подготовка	2
146	Преодоление препятствий	2
147-150	Спортивные и подвижные игры	8
151	Плавание	2
152	Атлетическая подготовка	2
153-154	Гимнастика	4
155	Элементы единоборств	2
156-157	Легкая атлетика	4
158-160	Комплексные занятия	6
161-164	Темы по выбору обучающихся	8
	Итого	40
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 кафедры и других подразделений вуза.

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

библиотекой университета:

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

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

кафедрой:

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

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

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

типографическим центром (типографией) университета:

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

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

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями спортивных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 21,6% аудиторных занятий согласно УП.

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

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	16
2.	Преодоление препятствий	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	12
3.	Спортивные и подвижные игры	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	12
4.	Лыжная подготовка	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	2
5.	Атлетическая подготовка	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	12
6.	Гимнастика	Моделирование ситуации	12
7.	Единоборства	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	2
8.	Плавание	Игровая и соревновательная технологии	2
Итого			70

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-6 Способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия	Культурология Социология в строительной сфере Иностранный язык Русский язык и культура речи Философия Физическая культура		

	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»	
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	
	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»	
ОК-9 Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Физическая культура Физика Безопасность жизнедеятельности	
	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»	

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

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-6 начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений, навыков</p>	<p>Знать: основные методы и средства формирования и развития коллектива / команды: особенности этнических и культурных различий разных народов мира.</p> <p>Уметь: пользоваться знаниями о развитии коллектива / команды и его</p>	<p>Знать: методы, средства и приёмы динамического развития коллектива / команды в условиях социальных, этнических и культурных различий.</p> <p>Уметь: сознательно и толерантно настраиваться на работу в коллективе /</p>	<p>Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и роста коллективных / командных отношений в сообществе людей с социальными, этническими и культурными различиями.</p> <p>Уметь: продуктивно,</p>

	<p><i>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>этнических и культурных различиях в общении с окружающими людьми.</p> <p>Владеть: навыками толерантного отношения к окружающему социуму с учётом социальных, этнических и культурных различий.</p>	<p>команде с различиями в этническом, конфессиональном, социальном и культурном плане.</p> <p>Владеть: навыками толерантного выстраивания продуктивных отношений в коллективе / команде с социальными, этническими и культурными различиями.</p>	<p>толерантно и осознанно поддерживать отношения в коллективе с различиями в этническом, социальном и культурном плане.</p> <p>Владеть: навыками развития и совершенствования толерантных отношений в коллективе / команде с социальными, этническими и культурными различиями ради достижения общеколлективной / командной позитивной цели.</p>
<p>ОК-8/ начальный, основной, завершающий</p>	<p><i>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</i></p> <p><i>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений, навыков</i></p>	<p>Знать: основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p>Уметь: под руководством</p>	<p>Знать: уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни. средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и</p>

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

				физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-9 начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: основные приемы и средства помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: под руководством преподавателя и самостоятельно применять на практике основные приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: способностью использовать приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: уверенно и четко все изучаемые средства помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: самостоятельно применять на практике приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: хорошо и уверенно приемами помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: эффективно и самостоятельно использовать приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: уверенно и четко навыками использования приемов помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекса оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	

1	2	3 (или её части)	4	5	6	7
1.	Лёгкая атлетика	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
2.	Преодоление препятствий	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
3.	Спортивные и подвижные игры	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
4.	Лыжная подготовка	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№2	Согласно табл. 7.2 РПД
5.	Атлетическая подготовка	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-8	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2 РПД
7.	Элементы единоборств	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
8.	Плавание	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№4	Согласно табл. 7.2 РПД

*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

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

Примеры типовых контрольных заданий для контроля

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

-бег на 100 м (юн. , дев.);

-кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);

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

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

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

- Положение П 02.2016-2015 «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 порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1.	2	3	4	5
Контрольный норматив – № 1: бег на 100м	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2: челночный бег	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10 ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы – № 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз) ю.				
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачёт)	0		36	
Итого	24		100	

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

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

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

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

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

8.1 Основная учебная литература

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

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

8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

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

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

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

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

8.3 Перечень методических указаний

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

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет,

необходимых для освоения дисциплины

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

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

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Следует помнить, что каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины - 6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

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

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;

- футбольное поле;
- 2 открытые спортивные площадки;
- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
элективных курсов: «Прикладная физическая культура»

Тесты	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
1.Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16.0	16,3	16,6	16,9	17.2
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин. сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48.00	57.0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин.,						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3
Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются каф. Физического воспитания с учетом наименования элективных курсов: «Прикладная физическая культура»									

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

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

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 11.02.2022 13:09:55
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781955be730df2374d16f5c0ce536f01c6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Строительства и архитектуры
(наименование ф-та полностью)


Пахомова Е.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«31» 08 20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:

Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

направление подготовки (специальность) 21.03.02

(шифр согласно ФГОС)

Землеустройство и кадастры

и наименование направления подготовки (специальности)

Городской кадастр

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-20 16

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры и на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол №10 «30» мая 2016 г.


Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры на заседании кафедры физвоспитания «28» июня 2016 г., протокол №11
(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 Экспертизы и управления недвижимостью, горного дела « » 20 , протокол №
(наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой)


Зав. кафедрой  Бакаева Н.В.

Директор научной библиотеки  Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физвоспитания 31.08.17 пр. №1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «26» марта 2018 г. на заседании кафедры физвоспитания 30.08.2018, пр. №1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой  Т.В. Слободина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № « » 20 г. на заседании кафедры
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную готовность студента к будущей профессии и способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и развития способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

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

Обучающиеся должны знать:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- основы здорового образа жизни;

- способы и приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- методы работы в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия, и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

уметь:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;

- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для работы в команде и совершенствования способности использования приемов первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для достижения социальных и профессиональных целей;

владеть:

- навыками сохранения и повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- методами, навыками и способами работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе (1-2 семестры).

3 Объём 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 трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость курса	328,1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4,1
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/экс (подготовка к экзамену)	не предусмотрен

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

4.1 Содержание дисциплины

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Легкая атлетика	<p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10x10 метров, 4x20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу),</p>

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

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

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и её методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек	№ лаб	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8*
1.	Ознакомление с техникой лыжной подготовки	0	0	0	У- 1-8; МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9

2.	Ознакомление с техникой преодоления препятствий.	0	0	0	У-1-8; МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-8 ОК-6 ОК-9
3.	Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6, ОК-8 ОК-9
4.	Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
5.	Ознакомление с техникой и приемами атлетической подготовки	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
6.	Ознакомление с техникой действий в гимнастике	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
7.	Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в единоборствах	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
8.	Ознакомление с техникой действий в легкой атлетике	0	0	0	У-1-8 МУ-1-5	Контрольные нормативы, зачет.	ОК-6 ОК-8 ОК-9

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 - Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1	Ознакомление с техникой лыжной подготовки	1 - 2 семестр	20
2	Ознакомление с техникой преодоления препятствий	1 – 2 семестр	40
3	Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	1 – 2 семестр	50
4	Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями	1 -2 семестр	20
5	Ознакомление с техникой и приемами атлетической подготовки	1 – 2 семестр	60
6	Ознакомление с техникой действий в гимнастике	1 – 2 семестр	60
7	Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в единоборствах	1 – 2 семестр	14
8	Ознакомление с техникой действий в легкой атлетике	1 – 2 семестр	60
Итого			324

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и

методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников кафедры и других подразделений вуза.

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

библиотекой университета:

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

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

кафедрой:

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

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

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

типографическим центром (типографией) университета:

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

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

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями спортивных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20,3% аудиторных занятий согласно УП.

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

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	16
2.	Преодоление препятствий	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	10
3.	Спортивные и подвижные игры	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	10
4.	Лыжная подготовка	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	2
5.	Атлетическая подготовка	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	12
6.	Гимнастика	Моделирование ситуации	12
7.	Единоборства	Алгоритмизированный метод	2

		обучения двигательным навыкам и умениям	.
8.	Плавание	Игровая и соревновательная технологии	2
Итого			66

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-6 Способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия	Культурология Социология в строительной сфере Иностранный язык Русский язык и культура речи Философия Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»		
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»		
ОК-9 Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Физическая культура Физика Безопасность жизнедеятельности		
	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»		

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

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-6 начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: основные методы и средства формирования и развития коллектива / команды; особенности этнических и культурных различий разных народов мира.</p> <p>Уметь: пользоваться знаниями о развитии коллектива / команды и его этнических и культурных различиях в общении с окружающими людьми.</p> <p>Владеть: навыками толерантного отношения к окружающему социуму с учётом социальных, этнических культурных различий.</p>	<p>Знать: методы, средства и приёмы динамичного развития коллектива / команды в условиях социальных, этнических и культурных различий.</p> <p>Уметь: сознательно и толерантно настраиваться на работу в коллективе / команде с различиями в этническом, конфессиональном, социальном и культурном плане.</p> <p>Владеть: навыками толерантного выстраивания продуктивных отношений в коллективе / команде с социальными, этническими культурными различиями.</p>	<p>Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и роста коллективных / командных отношений в сообществе людей с социальными, этническими и культурными различиями.</p> <p>Уметь: продуктивно, толерантно и осознанно поддерживать отношения в коллективе с различиями в этническом, социальном и культурном плане.</p> <p>Владеть: навыками развития и совершенствования толерантных отношений в коллективе / команде с социальными, этническими и культурными различиями ради достижения</p>

				общеколлективной / командной позитивной цели.
ОК-8/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p>Уметь: под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной</p>	<p>Знать: уверенно и четко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>

		<p>деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: динамично и самостоятельно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками эффективного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---	---

<p>ОК-9 начальный, основной, завершающий</p>	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: основные приемы и средства помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: под руководством преподавателя и самостоятельно применять на практике основные приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: способностью использовать приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: уверенно и чётко все изучаемые средства помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: самостоятельно применять на практике приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: хорошо и уверенно приемами помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: эффективно и самостоятельно использовать приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеть: уверенно и четко навыками использования приемов помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
--	--	---	---	---

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекса оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Лёгкая атлетика	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
2.	Преодоление препятствий	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД

3.	Спортивные и подвижные игры	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД
4.	Лыжная подготовка	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№2	Согласно табл. 7.2 РПД
5.	Атлетическая подготовка	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-8	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2 РПД
7.	Элементы единоборств	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
8.	Плавание	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно-тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№4	Согласно табл. 7.2 РПД

*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

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

Примеры типовых контрольных заданий для контроля

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

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

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

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

- Положение П 02.2016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Контрольный норматив – № 1: бег на 100м	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2: челночный бег	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10 ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.:	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.				
Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачёт)	0		36	
Итого	24		100	

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

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

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

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

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

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioklub.ru>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа/-/ <http://biblioklub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

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

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

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

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

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

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

8.3 Перечень методических указаний

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

2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е.Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н.Калюбаев. - Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

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

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

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

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет,

необходимых для освоения дисциплины

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

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

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Следует помнить, что каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

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

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

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

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

- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
элективных курсов: «Прикладная физическая культура»

Тесты	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
1.Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4х20 м (с)	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16.0	16,3	16,6	16,9	17.2
или челночный бег 10х10 м (с)	32.0	34.0	36.0	38.0	40.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48,00	57.0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин.,						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3
Профессионально-прикладная и спортивно- техническая подготовка						Упражнения и тесты разрабатываются каф. Физического воспитания с учётом наименования элективных курсов: «Прикладная физическая культура»				

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			
1	—	4, 12	—	—	2	31.08.17	Протокол экзаменационной комиссии ФВ от 31.08.2017 