Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ряполов Петр Алексеевич
Должность: декан ЕНФ
Дата подписания: 02.09.2026 20:34:50
Уникальный программный ключ:
efd3ecdbd183f7649d0e3a33c230c6662946c7c99039b2b268921fde408c1fb6

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

Прикладная физическая культура

направление подготовки (специальность 09.03.04

(шифр согласно ФГОС

Наименование специальности

и Наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная

Цель преподавания 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.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является:

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальныхи профессиональных целей.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

1. Легкая атлетика
2. Преодоление препятствий
3. Спортивные и подвижные игры
4. Лыжная подготовка
5. Атлетическая подготовка
6. Гимнастика
7. Элементы единоборств
8. Плавание
9. Комплексные занятия
10. Темы по выбору обучаемых

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ 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), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.
2.	Преодоление препятствий	Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса. Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий
3.	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).

		Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.
4.	Лыжная подготовка	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).
5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.
6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.
7.	Элементы единоборств	Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком. 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). Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи. Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.
8.	Плавание	Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)
9.	Комплексные занятия	Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.
10.	Темы по выбору обучаемых	Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
фундаментальной и прикладной
информатики
(наименование ф-та полностью)

_____ Т.А. Ширабакина
(подпись, инициалы, фамилия)

«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Прикладная физическая культура
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия,
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем»
наименование направленности (профиля, специализации)

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

Курск-2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия и на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 от «29» марта 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.
Разработчики программы:
к. психол н., доцент _____ Карпова Г.Г.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

к. ист. н., доцент _____ Цуканова О.М.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры Программной инженерии «02» 07 2019, протокол №14.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Малышев А.В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2020г. №1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2021г. протокол №13
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.06.2022г. протокол №12
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г. протокол №11.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «31» 03 2025г. на заседании кафедры физического воспитания от «13» 06 2025 г. протокол №11.

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол №8 «29» 02 2026 г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 06 2026 г. протокол №12

Зав. кафедры ФВ _____ С.В. Токарева
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол №__ «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания от «__» ____ 20__ г. протокол №__.

Зав. кафедры ФВ _____ _____
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол №__ «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания от «__» ____ 20__ г. протокол №__.

Зав. кафедры ФВ _____ _____
(подпись) (инициалы, фамилия)

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	**Знать: методы**, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Уметь:** эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные

			здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Владеть:** методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Уметь:** грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Владеть:** навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

			профессиональной деятельности. **Уметь:** соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Владеть:** навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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)	164,5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

4.1 Содержание дисциплины

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

№ 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), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.
2.	Преодоление препятствий	Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса. Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий
3.	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.). Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.
4.	Лыжная подготовка	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).
5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах.

		Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.
6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.
7.	Элементы единоборств	Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком. 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). Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи. Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.

8.	Плавание	Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)
9.	Комплексные занятия	Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.
10.	Темы по выбору обучаемых	Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	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 -9, МУ 1,2,3	Контрольные нормативы №№9,17 1 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У 1-9, МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 2 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	3-4	У 1-9, МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 3-4 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	5	У 1 – 9, МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №4 5 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	6-8	У 1- 9, МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 6 -8 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	9-11	У 1 – 9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 9 – 11 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	12-	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-7 12 нед.	УК - 7
8.	Легкая атлетика	0	0	13-15	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 13-15 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	16	У 1-9	Контрольные	УК - 7

					МУ 1, 2, 3	нормативы №№1-14 16 нед.	
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	17-18	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-17 17-18 нед, Зачет.	УК - 7
3 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1-3	У1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 1-3 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	4	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 4 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	5-7	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 5 – 7 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №4 8 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	9 – 10	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 9 – 10 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	11-12	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 11-12 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	13	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-7 13 нед.	УК - 7
8.	Лыжная подготовка	0	0	14	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные Нормативы №№9,17 14 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	15-16	У1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-14 15-16 нед.	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	17-18	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-17 17-18 нед. Зачет.	УК - 7
4 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1 -9	Контрольные	УК - 7

					МУ 1, 2	нормативы №№9,17 1 нед.	
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 2 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	3-4	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 3- 4 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	5	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №4 5 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	6-7	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 6-7 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 8 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	9	У 1-9 МУ 1, 2. 2	Контрольные нормативы №№1-7 9 нед.	УК - 7
8.	Легкая атлетика	0	0	10-11	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 10-12 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	12	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-14 13-14 нед.	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	13-14	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-17 15- 18 нед. Зачет.	УК - 7
5 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1-2	У 1 - 9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 1-2 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	3-4	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 3 -4 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	5-6	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10	УК - 7

						5-6 нед.	
4.	Плавание	0	0	7	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №4 7 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	8-9	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 8-9 нед	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	10	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 10 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	11	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-7 11 нед,	УК - 7
8.	Лыжная подготовка	0	0	12	У 1 -9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№9,17 12 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	13-14	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-14 13-14 нед.	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	15-18	У1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-17 15 – 18 нед. Зачет.	УК - 7
6 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№9,17 1 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 3 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	3 - 4	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 5 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	5	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №4 7 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	6	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 9 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	7	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные Нормативы	УК - 7

						№№1-6, 11-14 11нед.	
7.	Элементы единоборств	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-7 12 нед.	УК - 7
8.	Легкая атлетика	0	0	9-10	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 13-14 нед.,	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	11-12	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-14 15-16 нед.,	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	13-14	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-17 17-18 нед., Зачет.	УК - 7

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	Преодоление препятствий	2
3-4	Спортивные и подвижные игры	4
5	Плавание	2
6-8	Атлетическая подготовка	6
9-11	Гимнастика	6
12	Элементы единоборств	2
13-15	Легкая атлетика	6
16	Комплексные занятия	2
17-18	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	36
	3 семестр	
1-3	Легкая атлетика	6
4	Преодоление препятствий	2
5-7	Спортивные и подвижные игры	6
8	Плавание	2
9-10	Атлетическая подготовка	4
11-12	Гимнастика	4
13	Элементы единоборств	2
14	Лыжная подготовка	2
15	Плавание	2
16	Комплексные занятия	2
17-18	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	36

	4 семестр	
1	Лыжная подготовка	2
2	Преодоление препятствий	2
3 - 4	Спортивные и подвижные игры	4
5	Плавание	2
6-7	Атлетическая подготовка	2
8	Гимнастика	4
9	Элементы единоборства	4
10 - 11	Легкая атлетика	4
12	Комплексные занятия	4
13 - 14	Темы по выбору обучаемых	4
	Итого	32
	5 семестр	
1-2	Легкая атлетика.	4
3-4	Преодоление препятствий	4
5-6	Спортивные и подвижные игры	4
7	Плавание	2
8-9	Атлетическая подготовка	4
10	Гимнастика	2
11	Элементы единоборств	2
12	Лыжная подготовка	2
13-14	Комплексные занятия	4
15-18	Темы по выбору обучаемых	8
	Итого	36
	6 семестр	
1	Лыжная подготовка	2
2	Преодоление препятствий	2
3-4	Спортивные и подвижные игры	2
5	Плавание	2
6	Атлетическая подготовка	2
7	Гимнастика	4
8	Элементы единоборств	4
9-10	Легкая атлетика	2
11-12	Комплексные занятия	2
13-14	Темы по выбору обучаемых	2
	Итого	24
Итого		164

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Лёгкая атлетика	2 семестр	6
2.	Преодоление препятствий	2 семестр	1,9
3.	Спортивные и подвижные игры	2 семестр	6
4.	Лыжная подготовка	2 семестр	4
5.	Атлетическая подготовка	2 семестр	6

6.	Гимнастика	2 семестр	6
7.	Плавание	2 семестр	6
Итого			35,9
1.	Лёгкая атлетика	3 семестр	6
2.	Преодоление препятствий	3 семестр	4
3.	Спортивные и подвижные игры	3 семестр	3,9
4.	Лыжная подготовка	3 семестр	4
5.	Атлетическая подготовка	3 семестр	6
6.	Гимнастика	3 семестр	6
7.	Плавание	3 семестр	6
Итого			35,9
1.	Лёгкая атлетика	4 семестр	4
2.	Преодоление препятствий	4 семестр	2
3.	Спортивные и подвижные игры	4 семестр	2
4.	Лыжная подготовка	4 семестр	4
5.	Атлетическая подготовка	4 семестр	4
6.	Гимнастика	4 семестр	4
7.	Плавание	4 семестр	6,9
8.	Элементы единоборств	4 семестр	5
Итого			31,9
1.	Лёгкая атлетика	5 семестр	1,9
2.	Преодоление препятствий	5 семестр	2
3.	Спортивные и подвижные игры	5 семестр	6
4.	Лыжная подготовка	5 семестр	4
5.	Атлетическая подготовка	5 семестр	6
6.	Гимнастика	5 семестр	6
7.	Плавание	5 семестр	6
Итого			35,9
1.	Лёгкая атлетика	6 семестр	6
2.	Преодоление препятствий	6 семестр	1,9
3.	Спортивные и подвижные игры	6 семестр	2
4.	Лыжная подготовка	6 семестр	4
5.	Атлетическая подготовка	6 семестр	2
6.	Гимнастика	6 семестр	2
7.	Плавание	6 семестр	4
Итого			23,9
Итого			163.5

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

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

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

библиотекой университета:

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

кафедрой:

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

– методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;

– нормативных требований к зачётам.

(типографией университета:

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

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

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

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

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в низ целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Прикладная физическая культура». Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Базовые физкультурно-спортивные виды». Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Новые физкультурно-спортивные виды». Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Практическая физическая	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	

	культура для специальной Группы». Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура».	

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

Код компе-тенции/этап (*указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	Знать: основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологически	Знать: широкий спектр здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать широкий спектр здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной

		социальной и профессиональной деятельности. Владеть: навыками использования основных здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	х особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной деятельности. Владеть: навыками грамотного использования широкого спектра здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей своего организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основные алгоритмы планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: пользоваться знаниями основных алгоритмов планирования своего рабочего времени для	Знать: алгоритмы планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: регулярно использовать алгоритмы планирования	Знать: широкий спектр алгоритмов планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: эффективно использовать широкий спектр алгоритмов

		оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		Владеть: основными навыками использования алгоритмов планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть: навыками использования алгоритмов планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть: навыками использования широкого спектра алгоритмов планирования своего рабочего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: основные методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: методы и средства соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: широкий спектр средств и методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Уметь: использовать основные методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Уметь: грамотно использовать методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Уметь: грамотно и эффективно использовать широкий спектр средств и методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

				профессиональной деятельности
		Владеть: навыками использования основных методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: навыками использования эффективных методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: грамотного и эффективного использования широкого спектра средств и методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируе-мой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/ контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
1.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические	Контрольны	№ 1-6;	Согласно

			занятия. СРС	й норматив по ОФП	№11 - 14	табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
9.	Комплексные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-17	Согласно табл. 7.2
3 семестр						
1.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
9.	Комплексные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-17	Согласно табл. 7.2
4 семестр						
1.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2

3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
9.	Комплексные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-17	Согласно табл. 7.2
5 семестр						
1.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
9.	Комплекс-ные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2

10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№1-17	Согласно табл. 7.2
6 семестр						
1.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
9.	Комплекс-ные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору орбучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№1-17	Согласно табл. 7.2

*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся/ Контрольные нормативы

Перечень контрольных нормативов	**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) или челночный бег 10х10 м (с)	24.0 32,0	24.5 34.0	25.0 36.0	25.5 38.0	26.0 40.0	16,0 24.5	16,3 25.0	16,6 25.5	16,9 26.0	17.2 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	40.00	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.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин., сек)						23.50	25.00	26.25	27.4	28.30
Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка				Упражнения и контрольные нормативы разрабатываются кафедрой физического воспитания						

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ дисциплины.

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

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

- Положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* 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
2 семестр				
Контрольный норматив – №2: челночный бег	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив - № 9 д. и №17 юн.: бег на лыжах	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив - №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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

перекладины (кол-во раз) ю.				
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
3 семестр				
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы - № 13 ю., №15 д.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив - №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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

касания перекладины (кол-во раз) ю.				
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
4 семестр				
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2: челночный бег	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	4	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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
5 семестр				
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и	4	Удовлетворительный уровень	6	Отличный уровень физической подготовки

№10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.		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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	4	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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
6 семестр				
Контрольный норматив – №5 д. и 16 ю.: Силовое комплексное упражнение (кол-во раз – д., кол-во	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

циклов – ю.)				
Контрольный норматив №4: плавание	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №13 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; силовой переворот в упор на перекладине ю. (кол-во раз)	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	4	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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде 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

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

- контрольный норматив №1- 4 балла
- контрольный норматив №2 - 4 балла
- контрольный норматив №3 - 4 балла
- контрольный норматив №4 - 4 балла
- контрольный норматив №5 - 4 балла
- контрольный норматив №6 - 4 балла
- контрольный норматив №7 - 4 балла
- контрольный норматив №8 - 4 балла
- контрольный норматив №9 - 4 балла

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к 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.Физическая культура: учебник Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный

2.Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 24.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник/ Г. А. Гилев, А. М. Каткова. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: по подписке — Текст: электронный.

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

8.3 Перечень методических указаний

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

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

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

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

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

6. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для преподавателей и студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

7. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

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

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

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

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

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

10 Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура». В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу, отработку студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба,

медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильному *выполнению дыхания.* Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение**.** В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гирями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири

или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально иди в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

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.

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;

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; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Прикладная физическая культура» не предусмотрено. В рамках изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту для них запланированы занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

14 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			

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
(наименование курса)
Прикладная физическая культура

направление подготовки (специальность 09.03.04
(шифр согласно ФГОС
Программная инженерия
и наименование направления подготовки (специальности)
форма обучения заочная
(очная, очно-заочная, заочная

Цель преподавания 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.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является:

- изучение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей полноценную социальную и психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальныхи профессиональных целей.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

1. Легкая атлетика
2. Преодоление препятствий
3. Спортивные и подвижные игры
4. Лыжная подготовка
5. Атлетическая подготовка
6. Гимнастика
7. Элементы единоборств
8. Плавание
9. Комплексные занятия
10. Темы по выбору обучаемых

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ 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), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.
2.	Преодоление препятствий	Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса. Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий
3.	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).

		Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.
4.	Лыжная подготовка	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).
5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.
6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.
7.	Элементы единоборств	Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком. 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). Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи. Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.
8.	Плавание	Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)
9.	Комплексные занятия	Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.
10.	Темы по выбору обучаемых	Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета фундаментальной и прикладной информатики
(наименование ф-та полностью)

_____ Т.А.Ширабакина
(подпись, инициалы, фамилия)
«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем»
наименование направленности (профиля, специализации)

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

Курск-2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия и на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 от «29» марта 2019 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Разработчик рабочей программы:
доцент _____ Уколова Г.Б.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры программной инженерии «02» 07 2019, протокол № 14
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Малышев А. В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «25» 02.2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2020

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2021г, протокол №13
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.06.2022г, протокол №12
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины переосмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г, протокол №11.

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины переосмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «31» 03 2025г. на заседании кафедры физического воспитания от «13» 06 2025 г, протокол №11.

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины переосмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол №8 «29» 02 2026 г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 06 2026 г, протокол №12

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины переосмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол № __ «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания от «__» ____ 20__ г, протокол №__.

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) _____ (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины переосмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 09.03.04 Программная инженерия, направленность (профиль) «Разработка программно-информационных систем», одобрено Ученым советом университета, протокол № __ «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания от «__» ____ 20__ г, протокол №__.

Зав. кафедры ФВ _____ (подпись) _____ (инициалы, фамилия)

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	**Знать:** методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Уметь:** эффективно использовать методы, средства физической

			культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Владеть:** методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Уметь:** грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Владеть:** навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа

		деятельности	жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Уметь:** соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Владеть:** навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

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)	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	319,8
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,2
в том числе:	
зачёт	0,2
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

4.1 Содержание дисциплины

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

№ 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), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.
2.	Преодоление препятствий	Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса. Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий
3.	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.). Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.
4.	Лыжная подготовка	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины).
5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах.

		Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.
6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.
7.	Элементы единоборств	Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком. 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). Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи. Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.

8.	Плавание	Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)
9.	Комплексные занятия	Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.
10.	Темы по выбору обучаемых	Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	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 -9, МУ 1,2,3	Контрольные нормативы №№9,17 1 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У 1-9, МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 2 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	3-4	У 1-9, МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 3-4 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	5	У 1 – 9, МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №4 5 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	6-8	У 1- 9, МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 6 -8 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	9-11	У 1 – 9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 9 – 11 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	12-	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-7 12 нед.	УК - 7
8.	Легкая атлетика	0	0	13-15	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 13-15 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	16	У 1-9	Контрольные	УК - 7

					МУ 1, 2, 3	нормативы №№1-14 16 нед.	
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	17-18	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-17 17-18 нед, Зачет.	УК - 7
3 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1-3	У1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 1-3 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	4	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 4 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	5-7	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 5 – 7 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №4 8 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	9 – 10	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 9 – 10 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	11-12	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 11-12 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	13	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-7 13 нед.	УК - 7
8.	Лыжная подготовка	0	0	14	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные Нормативы №№9,17 14 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	15-16	У1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-14 15-16 нед.	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	17-18	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-17 17-18 нед. Зачет.	УК - 7
4 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1 -9	Контрольные	УК - 7

					МУ 1, 2	нормативы №№9,17 1 нед.	
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 2 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	3-4	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 3- 4 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	5	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №4 5 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	6-7	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 6-7 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 8 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	9	У 1-9 МУ 1, 2. 2	Контрольные нормативы №№1-7 9 нед.	УК - 7
8.	Легкая атлетика	0	0	10-11	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 10-12 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	12	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-14 13-14 нед.	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	13-14	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-17 15- 18 нед. Зачет.	УК - 7
5 семестр							
1.	Легкая атлетика	0	0	1-2	У 1 - 9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10 1-2 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	3-4	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 3 -4 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	5-6	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-6, 10	УК - 7

						5-6 нед.	
4.	Плавание	0	0	7	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №4 7 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	8-9	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 8-9 нед	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	10	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 11-14 10 нед.	УК - 7
7.	Элементы единоборств	0	0	11	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-7 11 нед,	УК - 7
8.	Лыжная подготовка	0	0	12	У 1 -9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№9,17 12 нед.	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	13-14	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-14 13-14 нед.	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	15-18	У1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-17 15 – 18 нед. Зачет.	УК - 7
6 семестр							
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№9,17 1 нед.	УК - 7
2.	Преодоление препятствий	0	0	2	У1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№ 1-7, 10 3 нед.	УК - 7
3.	Спортивные и подвижные игры	0	0	3 - 4	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 5 нед.	УК - 7
4.	Плавание	0	0	5	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные нормативы №4 7 нед.	УК - 7
5.	Атлетическая подготовка	0	0	6	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-8, 15, 16 9 нед.	УК - 7
6.	Гимнастика	0	0	7	У 1-9 МУ 1, 2. 3	Контрольные Нормативы	УК - 7

						№№1-6, 11-14 11нед.	
7.	Элементы единоборств	0	0	8	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-7 12 нед.	УК - 7
8.	Легкая атлетика	0	0	9-10	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-6, 10 13-14 нед.,	УК - 7
9.	Комплексные занятия	0	0	11-12	У 1-9 МУ 1, 2	Контрольные нормативы №№1-14 15-16 нед.,	УК - 7
10.	Темы по выбору обучаемых	0	0	13-14	У 1-9 МУ 1, 2, 3	Контрольные нормативы №№1-17 17-18 нед., Зачет.	УК - 7

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Лёгкая атлетика	2 семестр	13
2.	Преодоление препятствий	2 семестр	13
3.	Спортивные и подвижные игры	2 семестр	13
4.	Лыжная подготовка	2 семестр	13
5.	Атлетическая подготовка	2 семестр	13
6.	Гимнастика	2 семестр	13
7.	Плавание	2 семестр	12
Итого			90
1.	Лёгкая атлетика	3 семестр	5
2.	Преодоление препятствий	3 семестр	5
3.	Спортивные и подвижные игры	3 семестр	5
4.	Лыжная подготовка	3 семестр	4,9
5.	Атлетическая подготовка	3 семестр	4
6.	Гимнастика	3 семестр	4
7.	Плавание	3 семестр	4
Итого			31,9
1.	Лёгкая атлетика	4 семестр	16
2.	Преодоление препятствий	4 семестр	16
3.	Спортивные и подвижные игры	4 семестр	16
4.	Лыжная подготовка	4 семестр	16
5.	Атлетическая подготовка	4 семестр	16
6.	Гимнастика	4 семестр	16
7.	Плавание	4 семестр	18

8.	Элементы единоборств	4 семестр	16
Итого			130
1.	Лёгкая атлетика	5 семестр	9,7
2.	Преодоление препятствий	5 семестр	9,7
3.	Спортивные и подвижные игры	5 семестр	9,7
4.	Лыжная подготовка	5 семестр	9,7
5.	Атлетическая подготовка	5 семестр	9,7
6.	Гимнастика	5 семестр	9,7
7.	Плавание	5 семестр	9,7
Итого			67,9
Итого			319,8

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

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

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:

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

– методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;

– нормативных требований к зачётам.

(типографией университета:

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

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

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

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

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт

человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в низ целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и	

	Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компе-тенции/этап (*указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и	Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно-	Знать: - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в

		спорта для поддержания здорового образа жизни.	оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями.	зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здорьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. Владеть: - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма;
	УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: - базовые концепции здорового образа жизни. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время. Владеть: -навыками планирования рабочего и свободного времени.	Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность. Уметь: -рационально	Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние

			планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	биоритмов человека на работоспособность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности. Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.	Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож;	Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - государственную

			- пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях. Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.	политику в области охраны здоровья населения. Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; -соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируе-мой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/ контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						

1.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
9.	Комплексные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-17	Согласно табл. 7.2
3 семестр						
1.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2

8	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
9.	Комплексные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-17	Согласно табл. 7.2
4 семестр						
1.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
9.	Комплексные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-17	Согласно табл. 7.2
5 семестр						
1.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия.	Контрольный норматив по	№4	Согласно табл. 7.2

			СРС	ОФП		
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
9.	Комплекс-ные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору обучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№1-17	Согласно табл. 7.2
6 семестр						
1.	Лыжная подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№9, 17	Согласно табл. 7.2
2.	Преодоление препятствий	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-7, 10	Согласно табл. 7.2
3.	Спортивные и подвижные игры	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
4.	Плавание	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№4	Согласно табл. 7.2
5.	Атлетическая подготовка	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-8, 15,16	Согласно табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-6; №11 – 14	Согласно табл. 7.2
7.	Элементы единоборств	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-7	Согласно табл. 7.2
8.	Лёгкая атлетика	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№№ 1-6, 10	Согласно табл. 7.2
9.	Комплекс-ные занятия	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№ 1-14	Согласно табл. 7.2
10.	Темы по выбору орбучаемых	УК-7	Практические занятия. СРС	Контрольный норматив по ОФП	№1-17	Согласно табл. 7.2

*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся/ Контрольные нормативы

Перечень контрольных нормативов	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) или челночный бег 10х10 м (с)	24.0 32,0	24.5 34.0	25.0 36.0	25.5 38.0	26.0 40.0	16,0 24.5	16,3 25.0	16,6 25.5	16,9 26.0	17.2 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	40.00	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.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин., сек)						23.50	25.00	26.25	27.4	28.30
Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка				Упражнения и контрольные нормативы разрабатываются кафедрой физического воспитания						

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ дисциплины.

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

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

- Положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* 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
2 семестр				
Контрольный норматив – №2: челночный бег	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив - № 9 д. и №17 юн.: бег на лыжах	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив - №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
3 семестр				
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы - № 13 ю., №15 д.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив - №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

(кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
4 семестр				
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2: челночный бег	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	4	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.;	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

подтягивание на перекладине (кол-во раз).				
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
5 семестр				
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	4	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).	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	4	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	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки

каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю.				
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	
6 семестр				
Контрольный норматив – №5 д. и 16 ю.: Силовое комплексное упражнение (кол-во раз – д., кол-во циклов – ю.)	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №13 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; силовой переворот в упор на перекладине ю. (кол-во раз)	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	4	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.	4	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
Итого	24		36	
Посещаемость	0		0	
Итого	24		36	

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде 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

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

- контрольный норматив №1- 4 балла
- контрольный норматив №2 - 4 балла
- контрольный норматив №3 - 4 балла
- контрольный норматив №4 - 4 балла
- контрольный норматив №5 - 4 балла
- контрольный норматив №6 - 4 балла
- контрольный норматив №7 - 4 балла
- контрольный норматив №8 - 4 балла
- контрольный норматив №9 - 4 балла

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к 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. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 19.02.2019). – Текст: электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 23.03.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2019). – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2019). – Текст: электронный.

5. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 (дата обращения: 23.03.2019). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

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

8.3 Перечень методических указаний

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

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

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

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

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

6. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для преподавателей и студентов всех направлений

подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2019. - 18 с. - Текст : электронный.

7. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2019. - 22 с. - Текст : электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

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

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

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

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

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

10 Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура». В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу, отработку студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает

деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильному *выполнению дыхания.* Во время выполнения упражнений рекомендуется

выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гирями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально иди в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

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.

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;

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; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;

- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Прикладная физическая культура» не предусмотрено. В рамках изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту для них запланированы занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

14 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			