АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
(наименование курса)
Базовые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность 08.03.01
(шифр согласно ФГОС
Строительство
и наименование направления подготовки (специальности)
форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды» является:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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. Лыжная подготовка
2. Футбол
3. Волейбол
4. Баскетбол
5. Легкая атлетика
6. Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)
7. Плавание

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	**2**	**3**
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости.
2.	Футбол	Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3.	Волейбол	Изучение техники отдельных волейбольных приемов.
4.	Баскетбол	Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты.
5.	Легкая атлетика	Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
7.	Плавание	Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

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

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

«29» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Базовые физкультурно-спортивные виды
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 08.03.01 Строительство,
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Автомобильные дороги»
аименование 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 08.03.01 Строительство и на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент _____ Зацепин В.И.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры промышленного и гражданского строительства «29» 08 2019, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Дубракова К.О.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2020 г. № 01

(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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «25» 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания от 30.08.2021 г, протокол № 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022 г., 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания от «03» 07 2024 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «31» 03 2025 г. на заседании кафедры физического воспитания от «18» 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол № 8 «24» 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	***Знать:*** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ***Уметь:*** выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с

	профессиональной деятельности	организма.	учетом физиологических особенностей организма ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	***Знать:*** оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Уметь:*** Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** способностью сочетать физическую 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:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Уметь:*** соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** знаниями и умениями соблюдать нормы 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: Базовые физкультурно-спортивные виды» 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 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая 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).

2 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости.
2.	Футбол	Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3.	Волейбол	Изучение техники отдельных волейбольных приемов.
4.	Баскетбол	Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты.
5.	Легкая атлетика	Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей

		и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
7.	Плавание	Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями.
3 семестр		
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
2.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости.
3.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
4.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.
5.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях.
6.	Лыжная подготовка	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.
7.	Плавание	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.
4 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники конькового хода.
2.	Плавание	Виды плавания. Техника безопасности на воде.
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
4.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
5.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
6.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.
7.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости.
5 семестр		
1.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей выносливости.
2.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Единоборства (рукопашный бой,	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольные

	дзюдо, самбо)	бои), соревновательные бои по рукопашному бою, дзюдо, самбо.
4.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Комплексное развитие физических качеств.
5.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие координационных способностей.
6.	Плавание	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.
7.	Лыжная подготовка	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в лыжных гонках.
6 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Совершенствование техники конькового хода.
2.	Плавание	Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий в плавании.
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
4.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
5.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
6.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие ловкости, прыгучести.
7.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Кроссовая подготовка.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*	Компетенции
		лек. час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	Лыжная подготовка			1-3	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
2	Футбол			4-5	У-2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Волейбол			6-7	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7

4.	Баскетбол			8-10	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Легкая атлетика			11 -15	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			16	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Плавание			17 -18	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
3 семестр							
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			1-3	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Футбол			4-5	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Волейбол			6-7	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Баскетбол			8-10	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Легкая атлетика			11 -13	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Лыжная подготовка			14 -16	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Плавание			17 -18	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
4 семестр							
1.	Лыжная подготовка			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Плавание			4-5	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7

3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Футбол			8-10	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Волейбол			11 -12	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Баскетбол			13	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Легкая атлетика			14	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
5 семестр							
1.	Легкая атлетика			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Футбол			4-5	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Волейбол			8-10	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Баскетбол			11 -13	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Плавание			14-16	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Лыжная подготовка			17 -18	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
6 семестр							

1.	Лыжная подготовка			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Плавание			4-5	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Футбол			8-10	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Волейбол			11 -12	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Баскетбол			13	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Легкая атлетика			14	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	**2**	**3**
2 семестр		
1-3	Лыжная подготовка	*6*
4-5	Футбол	*6*
6-7	Волейбол	*4*
8-10	Баскетбол	*6*
11-15	Легкая атлетика	*4*
16	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	*4*
17-18	Плавание	*6*
Итого за семестр		*36*
3 семестр		
1-3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	*6*
4-5	Футбол	*4*
6-7	Волейбол	*4*
8-10	Баскетбол	*2*

11-13	Легкая атлетика	*6*
14-16	Лыжная подготовка	*6*
17-18	Плавание	*4*
Итого за семестр		32
	4 семестр	
1-3	Лыжная подготовка	*4*
4-5	Плавание	*4*
6-7	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	*2*
8-10	Футбол	*6*
11-12	Волейбол	*4*
13-14	Баскетбол	*6*
15-16	Легкая атлетика	*6*
Итого за семестр		*32*
	5 семестр	
1-3	Легкая атлетика	*6*
4-5	Футбол	*4*
6-7	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	*6*
8-10	Волейбол	*6*
11-13	Баскетбол	*6*
14-16	Плавание	*6*
17-18	Лыжная подготовка	*4*
Итого за семестр		*38*
	6 семестр	
1	Лыжная подготовка	*4*
2-3	Плавание	*4*
4-5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	*2*
6-8	Футбол	*2*
9-10	Волейбол	*6*
11	Баскетбол	*4*
12	Легкая атлетика	*4*
Итого за семестр		*26*
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
	2 семестр		
1.	Лыжная подготовка	2 семестр	*6*
2.	Футбол	2 семестр	*4*
3.	Волейбол	2 семестр	*4*
4.	Баскетбол	2 семестр	*6*
5.	Легкая атлетика	2 семестр	*9,9*

6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2 семестр	*2*
7.	Плавание	2 семестр	*4*
Итого			35,9
3 семестр			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3 семестр	*6*
2.	Футбол	3 семестр	*4*
3.	Волейбол	3 семестр	*4*
4.	Баскетбол	3 семестр	*6*
5.	Легкая атлетика	3 семестр	*5,9*
6.	Лыжная подготовка	3 семестр	*6*
7.	Плавание	3 семестр	*4*
Итого			35,9
4 семестр			
1.	Лыжная подготовка	4 семестр	*4*
2.	Плавание	4 семестр	*4*
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4 семестр	*6*
4.	Футбол	4 семестр	*5,9*
5.	Волейбол	4 семестр	*4*
6.	Баскетбол	4 семестр	*6*
7.	Легкая атлетика	4 семестр	*6*
Итого			35,9
5 семестр			
1.	Легкая атлетика	5 семестр	*6*
2.	Футбол	5 семестр	*4*
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	5 семестр	*6*
4.	Волейбол	5 семестр	*6*
5.	Баскетбол	5 семестр	*5,9*
6.	Плавание	5 семестр	*6*
7.	Лыжная подготовка	5 семестр	*4*
Итого			37,9
6 семестр			
1.	Лыжная подготовка	6 семестр	*2*
2.	Плавание	6 семестр	*2*
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо,	6 семестр	*2*
4.	Футбол	6 семестр	*5,9*
5.	Волейбол	6 семестр	*2*
6.	Баскетбол	6 семестр	*2*
7.	Легкая атлетика	6 семестр	*2*
Итого			17,9
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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код компетенции, содержание	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
компетенции	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт.		
	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: Прикладная физическая культура; 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 компетенции/ этап *(указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенций *(индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)*	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)

1	2	3	4	5
УК-7/ Начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или	Знать: Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональн о й деятельности Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть(или
	пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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 контроли-руемой компетен-ции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						

1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
3 семестр						
1	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4 семестр						
1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2

4	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
5 семестр						
1	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6 семестр						
1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2

Примеры типовых заданий для проведения текущей аттестации

№	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,2	6,5	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18.4	18.8	13.1	14.1	14.4	15.0	15.4
3.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с) или челночный бег 3х10 м (с)	22.0 28,0 8.2	22.5 30.0 8.8	23.0 32.0 9.0	23.5 34.0 9.3	24.0 36.0 9.5	16,0 24.5 7,1	16,3 25.0 7,7	16,6 25.50 8.0	16,9 26.00 8.4	17.2 26.5 8.8
4.	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	160	150	240	225	210	200	190
5.	Плавание 50 м (мин,сек)	1.00	1.15	1.25	1.35	1,45	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
6.	Бег: 2000 м (женщины, мин., сек.) 3000 м (мужчины, мин., сек.)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.30	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
7.	Бег на лыжах: 3 км (женщины, мин,сек), 5 км (мужчины,мин., сек) или кросс по пересеченной местности: женщины - 3 км; мужчины 5 км	18.10 17.30	19.40 18.30	21.00 19.15	22.00 21.00	23.00 22.00	22.00 22.00	25.30 25.00	27.00 26.00	27.45 27.45	28.30 328.30
8.	Подтягивание на перекладине (женщины в висе лежа, перекладина на высоте 90 см) (кол. раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18 17	12 12	10 10	6 8	4 5	15 44	12 32	10 28	7 25	5 22
9.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз за 1 мин.)	43	35	32	29	25	48	37	33	30	28
10.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Полностью оценочные средства для проведения текущей аттестации представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации

№	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,2	6,5	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18.4	18.8	13.1	14.1	14.4	15.0	15.4
3.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с) или челночный бег 3х10 м (с)	22.0 28,0 8.2	22.5 30.0 8.8	23.0 32.0 9.0	23.5 34.0 9.3	24.0 36.0 9.5	16,0 24.5 7,1	16,3 25.0 7,7	16,6 25.50 8.0	16,9 26.00 8.4	17.2 26.5 8.8

4.	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	160	150	240	225	210	200	190
5.	Плавание 50 м (мин,сек)	1.00	1.15	1.25	1.35	1,45	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
6.	Бег: 2000 м (женщины, мин., сек.) 3000 м (мужчины, мин., сек.)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.30	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
7.	Бег на лыжах: 3 км (женщины, мин,сек), 5 км (мужчины,мин., сек) или кросс по пересеченной местности: женщины - 3 км; мужчины 5 км	18.10 17.30	19.40 18.30	21.00 19.15	22.00 21.00	23.00 22.00	22.00 22.00	25.30 25.00	27.00 26.00	27.45 27.45	28.30 328.30
8.	Подтягивание на перекладине (женщины в висе лежа, перекладина на высоте 90 см) (кол. раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18 17	12 12	10 10	6 8	4 5	15 44	12 32	10 28	7 25	5 22
9.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз за 1 мин.)	43	35	32	29	25	48	37	33	30	28
10.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

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
2 семестр				

Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
3 семестр				
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
4 семестр				
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности

Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
5 семестр				
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
6 семестр				
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	

ИТОГО	**24**		**100**	

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» выставляется с учетом уровня двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов.

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

8.1. Основная учебная литература

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

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

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие: [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с. 99-101. – ISBN 978-5-7638-4689-8. – Текст: электронный.

2. 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. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. Марандыкина, О. В. Методика преподавания футбола в рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки: [16+] / О. В. Марандыкина, Е. В. Никонов; Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ). – Москва: Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), 2023. – 112 с.: ил.,

табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710691 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00120-430-5. – Текст: электронный.

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

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Физическая культура и спорт: методические рекомендации / сост.: А.А. Хвастунов, С.В. Краснoруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Текст: электронный.

2. Первая / доврачебная помощь: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Текст: электронный.

6. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / сост.: О.М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Текст: электронный.

7. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

8. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

9. Элективные дисциплины по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации к практическим занятиям / сост.: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов. - Курск: ЮЗГУ, 2022. - 22 с. - Текст: электронный.

10. Элективные дисциплины по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / сост.: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов. - Курск: ЮЗГУ, 2022. - 38 с. - Текст: электронный.

11. Мрочко, О. Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации : методическое пособие : [16+] / О. Г. Мрочко; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота им. адмирала С. О. Макарова. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с. 54-55. – 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 обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: изучении дисциплины Базовые физкультурно- спортивные виды» 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: Базовые физкультурно-спортивные виды». 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 проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: 2 игровых спортивных зала; тренажерный зал; зал тяжелой атлетики; зал единоборств; стадион; бассейн футбольное поле; медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование: мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

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

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» не предусмотрено. В рамках изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту для них запланированы занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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)
Базовые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность 08.03.01
(шифр согласно ФГОС
Строительство
и Строительство подготовки (специальности)
форма обучения очно-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 «Базовые физкультурно-спортивные виды» является:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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. Лыжная подготовка
2. Футбол
3. Волейбол
4. Баскетбол
5. Легкая атлетика
6. Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)
7. Плавание

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Лыжная подготовка	Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости.
2	Футбол	Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3	Волейбол	Изучение техники отдельных волейбольных приемов.
4	Баскетбол	Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты.
5	Легкая атлетика	Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
6	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
7	Плавание	Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
строительства и архитектуры
(наименование ф-та полностью)
_____ Е.Г. Пахомова
(подпись, инициалы, фамилия)
«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Базовые физкультурно-спортивные виды
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 08.03.01 Строительство
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Автомобильные дороги»
наименование направленности (профиля, специализации)

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

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 08.03.01 Строительство и на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

старший преподаватель _____ Бекетов И.Н.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

старший преподаватель _____ Бекетов А.Н.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры промышленного и гражданского строительства « 31 » 08 20 21 , протокол № 1 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Дубракова К.О.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2022г., протокол № 12 .

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023 г., протокол № 11 .

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 27 » 03 20 24 г. на заседании кафедры физического воспитания « 03 » 07 2024г., протокол № 12 .

Зав. кафедрой _____ С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «31» 03 2025г. на заседании кафедры физического воспитания от «18» 06 2025 г, протокол №11.

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

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Автомобильные дороги», одобрено Ученым советом университета, протокол №8 «24» 02 2026г. на заседании кафедры физического воспитания от «30» 06 2026 г, протокол №12.

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

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

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	***Знать:*** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ***Уметь:*** выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с

	профессиональной деятельности	организма.	учетом физиологических особенностей организма ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	***Знать:*** оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Уметь:*** Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** способностью сочетать физическую 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:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Уметь:*** соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** знаниями и умениями соблюдать нормы 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: Базовые физкультурно-спортивные виды» 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 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая 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)	10
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	309,8
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	10,2
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).

2 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости.
2.	Футбол	Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3.	Волейбол	Изучение техники отдельных волейбольных приемов.
4.	Баскетбол	Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты.
5.	Легкая атлетика	Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо. Развитие общей

		и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
7.	Плавание	Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями.
3 семестр		
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
2.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости.
3.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
4.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.
5.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях.
6.	Лыжная подготовка	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.
7.	Плавание	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.
4 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Изучение техники конькового хода.
2.	Плавание	Виды плавания. Техника безопасности на воде.
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
4.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
5.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
6.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.
7.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости.
5 семестр		
1.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей выносливости.
2.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Единоборства (рукопашный бой,	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольные

	дзюдо, самбо)	бои), соревновательные бои по рукопашному бою, дзюдо, самбо.
4.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Комплексное развитие физических качеств.
5.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие координационных способностей.
6.	Плавание	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях.
7.	Лыжная подготовка	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в лыжных гонках.
6 семестр		
1.	Лыжная подготовка	Совершенствование техники конькового хода.
2.	Плавание	Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий в плавании.
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
4.	Футбол	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
5.	Волейбол	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
6.	Баскетбол	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие ловкости, прыгучести.
7.	Легкая атлетика	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Кроссовая подготовка.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*	Компетенции
		лек. час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	Лыжная подготовка			1-3	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
2	Футбол			4-5	У-2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Волейбол			6-7	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7

4.	Баскетбол			8-10	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Легкая атлетика			11 -15	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			16	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Плавание			17 -18	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
3 семестр							
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			1-3	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Футбол			4-5	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Волейбол			6-7	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Баскетбол			8-10	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Легкая атлетика			11 -13	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Лыжная подготовка			14 -16	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Плавание			17 -18	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
4 семестр							
1.	Лыжная подготовка			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Плавание			4-5	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7

3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Футбол			8-10	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Волейбол			11 -12	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Баскетбол			13	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Легкая атлетика			14	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
5 семестр							
1.	Легкая атлетика			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Футбол			4-5	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Волейбол			8-10	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Баскетбол			11 -13	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Плавание			14-16	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Лыжная подготовка			17 -18	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
6 семестр							

1.	Лыжная подготовка			1-3	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7
2.	Плавание			4-5	У-1, 2, 3 МУ-1, 3	Контрольные нормативы	УК-7
3.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)			6-7	У-1, МУ-1, 2	Контрольные нормативы	УК-7
4.	Футбол			8-10	У- 2, 4, МУ-4	Контрольные нормативы	УК-7
5.	Волейбол			11 -12	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
6.	Баскетбол			13	У-3, МУ-3, 4	Контрольные нормативы	УК-7
7.	Легкая атлетика			14	У-1, 5 МУ-1, 2, 3	Контрольные нормативы	УК-7

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
2 семестр			
1.	Лыжная подготовка	2 семестр	15
2.	Футбол	2 семестр	15
3.	Волейбол	2 семестр	15
4.	Баскетбол	2 семестр	15
5.	Легкая атлетика	2 семестр	15
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2 семестр	15
7.	Плавание	2 семестр	7,9
Итого			97.9
3 семестр			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3 семестр	35
2.	Футбол	3 семестр	35
3.	Волейбол	3 семестр	35
4.	Баскетбол	3 семестр	35

5.	Легкая атлетика	3 семестр	35
6.	Лыжная подготовка	3 семестр	35
7.	Плавание	3 семестр	1,9
Итого			211,9
Итого			309,8

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 компетенции, содержание	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
компетенции	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт.		
	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: Прикладная физическая культура; 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 компетенции/ этап *(указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенций *(индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)*	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
УК-7/ Начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое 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.	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть(или деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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 контроли-руемой компетен-ции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						
1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
3 семестр						
1	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2

7	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4 семестр						
1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
5 семестр						
1	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2
3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6 семестр						
1	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
2	Плавание	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-17*	Согласно табл.7.2

3	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
4	Футбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-18*	Согласно табл.7.2
5	Волейбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
6	Баскетбол	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2
7	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие	Контрольные нормативы	*1-19*	Согласно табл.7.2

Примеры типовых заданий для проведения текущей аттестации

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Количество бросков за 15	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из-под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5

9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Полностью оценочные средства для проведения текущей аттестации представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации

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

4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из-под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22.0 28,0	22.5 30.0	23.0 32.0	23.5 34.0	24.0 36.0	16,0 24.5	16,3 25.00	16,6 25.50	16,9 26.00	17.2 26.5
9.	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15

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

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

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
2 семестр				
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
3 семестр				

Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
4 семестр				
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
5 семестр				
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности

Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
6 семестр				
Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Плавание. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Футбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Волейбол. Сдача контрольных нормативов	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	3	Пороговый уровень подготовленности	6	Высокий уровень подготовленности
Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Зачет	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	

Обучающиеся выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» выставляется с учетом уровня двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 36 баллов.

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

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

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

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

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие: [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с. 99-101. – ISBN 978-5-7638-4689-8. – Текст: электронный.

2. 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. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. Марандыкина, О. В. Методика преподавания футбола в рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки: [16+] / О. В. Марандыкина, Е. В. Никонов; Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ). – Москва: Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), 2023. – 112 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710691 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00120-430-5. – Текст: электронный.

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

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Физическая культура и спорт: методические рекомендации / сост.: А.А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Текст: электронный.

2. Первая / доврачебная помощь: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Текст: электронный.

6. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / сост.: О.М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Текст: электронный.

7. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

8. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

9. Элективные дисциплины по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации к практическим занятиям / сост.: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов. - Курск: ЮЗГУ, 2022. - 22 с. - Текст: электронный.

10. Элективные дисциплины по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / сост.: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов. - Курск: ЮЗГУ, 2022. - 38 с. - Текст: электронный.

11. Мрочко, О. Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации : методическое пособие : [16+] / О. Г. Мрочко; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота им. адмирала С. О. Макарова. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с. 54-55. – 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 обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: изучении дисциплины Базовые физкультурно- спортивные виды» 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: Базовые физкультурно-спортивные виды». 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 проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: 2 игровых спортивных зала; тренажерный зал; зал тяжелой атлетики; зал единоборств; стадион; бассейн футбольное поле; медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование: мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

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

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» не предусмотрено. В рамках изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту для них запланированы занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 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			