

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
С.Ю.Рубцова  
(подпись, расшифровка подписи)  
" " 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

### **Б1.В.16 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**01.03.02 Прикладная математика и информатика**

**Профиль: Системное программирование и компьютерные технологии**

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

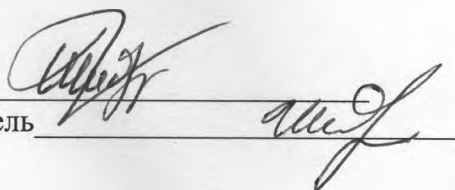
Южно-Сахалинск, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Программу составил(и):

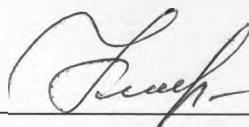
Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н.

Т.Н.Шидловская, старший преподаватель



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» протокол № 1 «30» сентября 2019г.

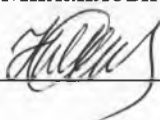
Заведующая кафедрой ФКиС



О.Р. Кокорина

Рецензент(ы):

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин  
ГБОУ ИРОСО



## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины (модуля)** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины (модуля):

- понимание социальной роли физической культуры в укреплении здоровья, развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую должный уровень готовности студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Б1.В.16) относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: *(Отсутствуют)*.

## 3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1. <b>Знать:</b> роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, развитии и подготовке человека к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ОК-8.2. <b>Уметь:</b> рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания и укрепления здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования

		здорового образа и стиля жизни. ОК-8.3. <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	---

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов/ семестр				
	1	2	3	4	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>76</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>76</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>328</b>
Практические занятия (ПЗ)	76	90	72	90	328
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) ( <i>Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами</i> )					
Промежуточная аттестация КонтПА (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зачет	зачет	зачет	зачет	
<b>Самостоятельная работа:</b>					

##### Распределение видов работы и их трудоемкость по разделам дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины	Се-местр	Неделя се-местра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
				Конт ПА	практич. занятия	самост. работа	
1.	Бадминтон	1	1-18		76		Тесты контрольные нормативы
		2	1-18		90		Тесты контрольные нормативы
		3	1-18		72		Тесты контрольные нормативы
		4	1-18		90		Тесты контрольные нормативы
2.	Волейбол	1	1-18		76		Тесты контрольные нормативы
		2	1-18		90		Тесты контрольные нормативы
		3	1-18		72		Тесты контрольные нормативы
		4	1-18		90		Тесты

							контрольные нормативы
3.	Настольный теннис	1	1-18		76		Тесты контрольные нормативы
		2	1-18		90		Тесты контрольные нормативы
		3	1-18		72		Тесты контрольные нормативы
		4	1-18		90		Тесты контрольные нормативы
4.	Общефизическая подготовка	1	1-18		76		Тесты контрольные нормативы
		2	1-18		90		Тесты контрольные нормативы
		3	1-18		72		Тесты контрольные нормативы
		4	1-18		90		Тесты контрольные нормативы

### 4.3 Содержание разделов дисциплины

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, выполнения компетенции - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

#### Раздел 1. Бадминтон

##### *Правила игры.*

**Подготовительные упражнения:** упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол».

Упражнения с воланом и ракеткой.

**Обучение технике:** подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».

**Обучение тактике:** «Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».

**Совершенствование:** учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

##### *Судейство соревнований*

##### *Тематическое планирование учебного материала по бадминтону*

№	Разделы содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по бадминтону. Основные этапы развития бадминтона. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в бадминтон. Судейство. Организация и проведение соревнований. Новости бадминтона (сообщения, доклады).	2	2	1	2	7

2	Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости)	10	10	7	10	37
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	10	10	14	38
4	<b>Подготовительные упражнения:</b> - индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами; - подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». - Упражнения с воланом и ракеткой	8	8	6	8	30
5	<b>Обучение техники:</b> - подводящие и имитационные упражнения; - хват ракетки; - стойка (при выполнении подач, при приеме подач, игровая); - жонглирование; - перемещения (вперед, в сторону, выход из ударной позиции, назад); - удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; - подача закрытой и открытой стороной ракетки. - нападающий удар «смеш».	26	25	20	20	91
6	<b>Обучение тактике:</b> - «Обманных движений»; - «Слабых мест соперника»; - «Противохода»; - «Смены ритма, направления и силы удара»	4	5	5	4	18
7	<b>Совершенствование:</b> - учебные игры (одиночные, парные, смешанные); - специальные упражнения; - соревновательная практика	15	23	18	25	81
8	<b>Судейство соревнований по бадминтону</b>	4	4	2	4	14
9	<b>Специальные контрольные требования по бадминтону:</b>	1	1	1	1	4
10	Контрольные требования по ОФП	2	2	2	2	8
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>328</b>

## Раздел 2. Волейбол

### *Правила игры.*

**Техника игры в нападении:** стойка, передвижения, прыжок, подача мяча (нижняя, верхняя).

**Техника игры в защите:** блокирование, прием мяча.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, нападающий удар. Групповые действия: взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

**Тактика игры в защите.** Индивидуальные действия: прием подачи, прием нападающих ударов, блокирование; страховка при приёме подач, при нападающих ударах, своих игроков, при блокировании.

**Судейство соревнований.**

### Тематическое планирование учебного материала по волейболу

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры. Судейство Новости в мире волейбола (сообщения).	2	2	1	2	7
2	<b>Подготовительные упражнения:</b> - упражнения с мячом; - подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка». <b>Общая физическая подготовка:</b> развитие основных физических качеств	8	8	6	8	30
3	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	6	10	10	14	40
4	<b>Обучение технике:</b>	26	26	20	20	92
	<b>Техника игры в нападении:</b> - Стойка, передвижения, прыжок; - Передача мяча двумя руками сверху; - Подача мяча (нижняя, верхняя); - Нападающий удар <b>Техника игры в защите:</b> - Передача мяча двумя руками снизу; - Прием мяча. - Блокирование;					
5	<b>Тактика игры в нападении -</b> Индивидуальные действия: - выбор места; - тактика подачи; - тактика передачи; -нападающий удар. 2 - Групповые действия: - взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями	4	6	5	4	19
6	<b>Тактика игры в защите</b> 1 - Индивидуальные действия:	4	6	4	6	20

	- прием подачи; - прием нападающих ударов; - блокирование; - страховка при приёме подач; - страховка при нападающих ударах своих игроков; - страховка при блокировании; - страховка при приёме ударов 2 – групповые и командные действия: - система защиты «углом вперед»; - система защиты «углом назад»					
7	<b>Совершенствование:</b>	18	22	18	26	84
	- учебные игры; - специальные упражнения; - соревновательная практика					
8	<b>Судейство соревнований.</b>	4	6	4	6	20
9	<b>Специальные контрольные требования:</b>	2	2	2	2	8
10	<b>Контрольные требования по ОФП:</b>	2	2	2	2	8
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>328</b>

### Раздел 3 .Настольный теннис

#### *Правила игры.*

**Разнообразные подготовительные упражнения** индивидуальные упражнения с одним и двумя шариками; парные упражнения, подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней», общеразвивающие упражнения с шариком и ракеткой.

**Техника игры:** стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные); передвижения: шаги, прыжки, рывки.

**Подводящие и имитационные упражнения;** приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков, жонглирование; перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.

**Подачи:** без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).

**Приемы мяча** без вращения (толчок, откидка, подставка); с нижним вращением: срезка, подрезка, резаная свеча); с верхним вращением мяча: накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).

**Тактика игры:** «Нелогичная игра»; «Перехват инициативы»; «Усыпления внимания соперника»; «Запутывание игровых действий», «Бескомпромиссная игра», «Зажим».

**Совершенствование:** учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

#### **Судейство соревнований.**

#### Тематическое планирование учебного материала по настольному теннису

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
---	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	--------------



1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису. Основные этапы развития настольного тенниса. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Судейство. Новости в мире настольного тенниса (сообщения).	2	2	1	1	6
2	<b>Разнообразные</b> подводящие и имитационные упражнения: - жонглирование; - перемещения, - удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки; - подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней». <b>ОРУ с ракеткой и без</b> <b>Общая физическая подготовка:</b> - развитие основных физических качеств	12	10	5	8	35
3	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	6	11	8	14	39
4	<b>Обучение технике:</b> <b>Техника игры в нападении:</b> - Стойки; -Хватки (вертикальные, горизонтальные); - Передвижения: шаги, прыжки, рывки; - Вращение мяча; - Удары по мячу (без вращения, с нижним и с верхним вращением; - Удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.	6	6	6	4	22
	<b>- Подачи:</b> без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).	8	8	6	4	26
	<b>- Приемы мяча</b> без вращения (толчок, откидка, подставка); - приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, резаная свеча); - приемы с верхним вращением мяча (накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). - Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).	14	12	10	10	46

5	<b>Тактика игры:</b> - атакующего игрока против защитника; - защитника против атакующего игрока; - атакующего против атакующего; - «Нелогичная игра»; - «Перехват инициативы»; - «Усыпления внимания соперника»; - «Запутывание игровых действий»; - «Бескомпромиссная игра»	2	5	4	6	17
	<b>Тактика парной игры:</b> - последовательные удары одном направлении; - быстрые ответы в то же место стола откуда был отбит мяч	2	5	4	6	17
6	<b>Совершенствование:</b>	16	23	20	27	86
	- учебные игры (индивидуальные, парные, смешанные); - специальные упражнения; - соревновательная практика					
7	<b>Судейство соревнований.</b>	4	4	4	6	18
8	<b>Специальные контрольные требования:</b>	2	2	2	2	8
9	<b>Контрольные требования по ОФП:</b>	2	2	2	2	8
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>328</b>

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка

- **Общеразвивающие упражнения** без предметов, с предметами, с партнером.
- Доступные двигательные действия.
- **Упражнения для воспитания физического качества силы:** с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- **Упражнения для воспитания выносливости:** упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- **Упражнения для воспитания быстроты:** совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- **Упражнения для воспитания гибкости:** активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- **Упражнения для воспитания ловкости:** на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.
- **Упражнения для мышц спины** обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.
- **Прыжка в длину с места.** Техника: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.
- **Беговые упражнения** – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

- **Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы, овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.
- **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,

#### Тематическое планирование учебного материала по общей физической подготовке

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по ОФП. Средства и методы развития физических качеств.	2	1	1	1	5
2	- <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов, с предметами, с партнером;	8	12	8	12	40
	- <i>Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины</i> обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником (специфика учебной деятельности - длительное сидение в однообразных позах)	2	2	2	2	8
3	<i>Специальные упражнения на развитие силы:</i>	20	18	18	20	76
	- Упражнения для мышц рук - Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса - Упражнения для развития мышц ног - Упражнения для развития мышц брюшного пресса - Упражнения для развития мышц груди - Упражнения для воспитания быстроты - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для воспитания ловкости					
4	- <b>Беговые упражнения</b> – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	14	14	13	13	54

5	<b>Прыжка в длину с места:</b> - специальные упражнения: (подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах); - многоскоки; - прыжки на результат; - эстафеты с прыжками; - подвижные игры с прыжками	6	6	5	5	22
6	<b>Спортивные игры:</b> - баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.; - общие и специальные упражнения игрока; - основные приемы, овладения техникой; - индивидуальные упражнения в парах в командах; - эстафеты и игры с элементами спортивных игр.	22	11	23	11	67
	<b>Упражнения на снегу</b>		24		24	48
7	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,					
8	<b>Контрольные требования по ОФП</b>	2	2	2	2	8
<b>Итого часов:</b>		<b>76</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>328</b>

## 5.Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	<i>Практический раздел:</i> - бадминтон; - волейбол; - настольный теннис; - общая физическая подготовка (ОФП)	<i>Практические занятия</i>	1- <i>Развернутая беседа</i> для выяснения уровня достижений, знаний, сведений, заинтересованности в занятиях в избранном виде элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			2- <i>Тестирование</i> для определения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности.
			3 - Активные методы обучения; <i>схемы-тесты</i> по тактической подготовке в избранных видах элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			4 - <i>Блиц-опрос.</i> Постановка 10 -12 вопросов по изученным темам (методика, тактика, правила, специальные упражнения по развитию специальных

			физических качеств) на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.
			5 - <i>Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности студентов;</i>
			6 - <i>Современное, материально-техническое и информационное обеспечение на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;</i>
			7 - <i>Участие в соревнованиях различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.</i>

## **6 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов, в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл. Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в первом, третьем семестрах через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во втором, четвертом семестрах через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;
- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;

- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

Оценка выполнения тестов общей физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов.

Оценка выполнения тестов по специальной физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов.

Требования и тесты по каждому разделу программы разработаны кафедрой исходя из преемственности школьной программы, региональных особенностей, наличия материальной базы.

Обязательное тестирования уровня физической подготовленности (бег на 100, 2000, 3000 метров, прыжки в длину с места, «подтягивание» и «отжимание») студентов проводятся в начале учебного года, характеризующие начальный (базовый) уровень физической подготовки студента и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их

индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

**Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.

2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корректирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра по направлению подготовки.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в **первом, третьем семестрах** через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во **втором, четвертом семестрах** через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;
- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;
- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

## 7. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним.баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- посещаемость	1 балл	2 балла	
- выполнение обязательных тестов	1балл	5 баллов	
- выполнение обязательных тестов по СФП	1балл	5 баллов	
- проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой	1 балл	2 балла	
- участие в соревнованиях	2 балла	10 баллов	
- участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	1балл	5 баллов	
- контрольные нормативы (требования комплекса ГТО)	1 балл	5 баллов	
- судейство соревнований	2 балла	10 баллов	
- сообщения по теме занятия	2 балла	5 баллов	
- самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений (для студентов специальной медицинской группы)	1 балл	5 баллов	
Промежуточная аттестация (зачет)	52 балла	100 баллов	52 балла
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> зачёт			100 баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1 Основная литература

1. Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 25 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51586.html>
2. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

6. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>
- Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. — 176 с.— ISBN 978-5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284>
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>

## 8.2 Дополнительная литература:

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. – Электрон. Тестовые данные. – М.: Издательства «Спорт», 2019. – 656 с. – 978-5-9500183-3-6. – Режим доступа: [http:// www.iprbookshop.ru/93625.html](http://www.iprbookshop.ru/93625.html).
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>
3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>
4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>
5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. – Электрон тестовые данные. – М.: Российская таможенная академия, 2016. – 132 с. – 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

## 8.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638,



версия «проф»;

3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

## **9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)/

2. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)/

3. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)/

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,**

1. [www.Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)

2. [www.Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)

3. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)

4. [www.Sportboxs.ru](http://www.Sportboxs.ru)

## **10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

### **Для слепых и слабовидящих:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

### **Для глухих и слабослышащих:**

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

### **Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

### **Для слепых и слабовидящих:**

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

**Для глухих и слабослышащих:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

**Для слепых и слабовидящих:**

**для глухих и слабослышащих:**

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; - акустический усилитель и колонки;

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

Учебные практические занятия проводятся:

- по спортивным играм (баскетбол, волейбол) - в спортивных залах №1 (ул. Ленина 290) и № 2 (ул. Пограничная, 68);
- по общей физической и профессиональной подготовке в спортивных залах №№ 1,2, 5 (тренажерный) (ул. Пограничная, 68);
- по бадминтону – в спортзале № 1 (ул. Ленина, 290);
- по настольному теннису – в спортзале № 3 (ул. Ленина, 290).

Практические занятия по спортивным играм: баскетбол, волейбол, настольный теннис, обеспечены душевыми, раздевалками. В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, сетки (бадминтонные, баскетбольные, волейбольные), мячи (баскетбольные №№ 6, 7), волейбольные, ракетки и воланы для бадминтона, столы ракетки и шарики для настольного тенниса).

Используется функциональная музыка, электронное табло, микшерский пульт.

Общездоровья подготовка студентов обеспечена следующими средствами: вело и лыжетренажеры, беговые дорожки – 11; силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 80 пар; утяжелители – 80; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи - 20 и жимфлекс – 10; утяжелители – 40; тренажеры для равновесия - 4; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры, рулетки.

***К рабочей программе прилагаются***

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

## Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физической культуре и спорту» включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программного материала по курсам;
- показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования;
- планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний и умений и навыков
- контрольные задания и материалы для результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине;
- критерии оценивания компетенций.

### Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках практических и самостоятельных занятий.

Компетенции	Вид	Дескрипторы компетенций	Период обучения	Виды занятий
Код		Содержание		
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать	Роль физической культуры, игровых видов спорта (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса), общей физической подготовки в укреплении здоровья, развитии человека, и поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- особенности функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями (игровыми видами спорта) в различных условиях внешней среды;	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- основы здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
	Уметь	Применять выбранный вид спорт, средства общефизической	1-2 год обучения	Практические и

		подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического, саморазвития и самосовершенствования;		самостоятельные занятия
		Использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		Использовать занятия wybranymi видами спорта, общефизической подготовкой, основные составляющие здорового образа жизни для укрепления реабилитации и восстановления здоровья, поддержание должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
	Владеть	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- навыками составления и проведения самостоятельных занятий по выбранным видам спорта и общефизической подготовке.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия
		- навыками подбора средств выбранного вида спорта, профессионально-прикладной физической подготовки или системы оздоровительных физических упражнений, используя их возможности для саморазвития, самосовершенствования и поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-2 год обучения	Практические и самостоятельные занятия

**Показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования**

Образовательные технологии Наименование раздела	Формируемые компетенции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть

<p>Спортивные игры:</p> <p>- бадминтон;</p> <p>- волейбол:</p> <p>- настольный теннис</p>	ОК-8	<p>- Физиологические механизмы влияния занятий выбранным видом спорта на организм.</p>	<p>-Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках по выбранному виду спорта</p>	<p>Навыками индивидуальных и групповых действий в выбранном виде спорта.</p>
		<p>- Основы теории и методики выбранного вида спорта.</p>	<p>-Выполнять основные приемы техники игры в нападении и защите.</p>	<p>-Методами самоконтроля за состоянием физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма .</p>
		<p>- Правила игры, судейства и техники безопасности на занятиях выбранного вида спорта</p>	<p>-Проводить самостоятельную разминку</p>	<p>- Навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами выбранного вида спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	ОК-8	<p>Физиологические механизмы влияния занятий физическими упражнениями, и оздоровительными системами на организм человека</p>	<p>Использовать средства общей физической подготовки для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Навыками оценки уровня физической подготовки, физического развития и физической подготовленности</p>
		<p>Основные средства и методы по воспитанию физических качеств (выносливости, ловкости, гибкости, скорости, силы)</p>	<p>Использовать средства общей физической подготовки для развития основных психофизических и профессиональных способностей</p>	<p>Навыками дозирования нагрузки, и методами самоконтроля на занятиях физическими упражнениями</p>

		Способы регулирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать средства ОФП для составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Навыками оптимизации своего физического состояния и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---	--	--

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний и умений и навыков**

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Показатели, достижения результатов	Код показателя освоения
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	Умеет - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1
		Умеет - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У2
		Умеет – применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической работоспособности.	У3
		Умеет - использовать методы и средства физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности	У4
		Умеет - определять индивидуальный уровень своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У6
		Умеет – использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ	У7

		оздоровительной и тренировочной направленности.	
		Умеет – с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика, «малые формы») для поддержания должного уровня физической работоспособности.	У9
		Умеет – использовать в процессе занятий технические средства обучения (тренажерные комплексы, аппараты, устройства, компьютерные программы и пр.).	У10
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, прыжки).	Н1
		Имеет навыки применения средств и методов физической культуры для развития отдельных физических качеств	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции; профилактики психофизического и эмоционального утомления.	Н3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности.	Н4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н5
		Имеет навыки обучением двигательными умениями и навыками техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
		Имеет навыки осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорту.	Н7
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры	Н8
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических	Н9



	качеств	
	Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н10

**Контрольные задания и материалы для результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине**

**Нормативные показатели – тесты  
(балльно-рейтинговой системы) по общей физической подготовке**

Тесты	Девушки		Баллы	Юноши	
	1 курс	2 курс		1 курс	2 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	16.4	5	13.6	13.4
	16.8	16.6	4	13.8	13.6
	17.0	16.8	3	14.0	13.8
	17.2	17.0	2	14.2	14.0
	17.4	17.2	1	14.4	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.25	1.24	5	1.10	1.08
	1.28	1.26	4	1.12	1.10
	1.30	1.28	3	1.13	1.11
	1.32	1.30	2	1.14	1.12
	1.35	1.32	1	1.15	1.13
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	10.30	5	13.20	12.50
	10.50	10.40	4	13.30	13.05
	11.00	10.50	3	13.40	13.20
	11.10	11.00	2	13.50	13.35
	11.20	11.10	1	14.00	13.50
4. Лыжная подготовка. Бег на лыжах: 3 км - девушки; 5 км – юноши (стиль – по выбору)	18.40	18.20	5	25.00	24.00
	19.00	18.40	4	25.30	24.30
	19.20	19.00	3	26.00	25.00
	19.40	19.20	2	26.30	25.30
	20.00	19.40	1	27.00	26.00
5. Прыжок в длину с места (см)	185	190	5	240	245
	180	185	4	235	240
	175	180	3	230	235
	170	175	2	225	230
	165	170	1	220	225
6. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	155	5	150	155
	145	150	4	145	150
	140	145	3	140	145
	135	140	2	135	140
	130	135	1	130	135
7. Стигание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши	18	20	5	10	12
	14	16	4	9	11
	12	14	3	8	10
	10	12	2	7	9

	8	10	1	6	8
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту)	48	50	5	52	54
	44	48	4	50	52
	40	46	3	48	50
	38	44	2	46	48
	36	40	1	44	46
9. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	65	5	60	65
	55	60	4	55	60
	50	55	3	50	55
	45	50	2	45	50
	40	45	1	40	45
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14	15	5	11	12
	13	14	4	10	11
	12	13	3	9	10
	11	12	2	8	9
	10	11	1	7	8

### Специальные контрольные тесты по видам элективной деятельности

	Форма текущего контроля (тесты)	Девушки		Баллы	Юноши						
		1 курс	2 курс		1 курс	2 курс					
1	<b>Бадминтон</b>										
							- жонглирование воланом (комплексное), кол-во раз (3 попытки):	20	22	5	22
	18							20	4	20	22
	16							18	3	18	20
	14							16	2	16	18
	12							14	1	14	16
	- челночный бег 54 м по разметке волейбольной площадки (сек)						15.8	15.6	5	13.8	13.6
							15.9	15.7	4	13.9	13.7
							16.0	15.8	3	14.0	13.8
							16.1	15.9	2	14.1	13.9
16.2		16.0	1	14.2	14.0						
	<b>Волейбол</b>										
2	Верхняя или нижняя подача (попасть в поле) из 10 попыток	8	9	5	9	10					
		7	8	4	8	9					
		6	7	3	7	8					
		5	6	2	6	7					
		4	5	1	5	6					
	- верхняя передачи мяча двумя руками через сетку в парах (кол-во раз)	20	22	5	24	26					
		22	24	4	26	28					
		24	26	3	28	30					
		26	28	2	30	32					
		28	30	1	32	34					
	<b>Настольный теннис</b>										
3	- жонглирование шариком (комплексное), кол-во раз (3 попытки):	20	22	5	22	24					
		18	20	4	20	22					
		16	18	3	18	20					

		14	16	2	16	18
		12	14	1	14	16
	- игра на время ударами «откидка», «резка» справа и слева без потери мяча (в секундах), 3 попытки	30	36	5	36	42
		36	42	4	42	48
		42	48	3	48	54
		48	54	2	54	60
		54	60	1	60	66
	- подача справа и слева с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	9	5	9	10
		7	8	4	8	9
		6	7	3	7	8
		5	6	2	6	7
		4	5	1	5	6

### **Критерии оценивания компетенций**

Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов - 52.

Представленные тестовые задания предназначены для определения уровня полученных знаний, умений и навыков практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Тесты составлены в соответствии с учебной программой

Оценка качества учебной работы в каждом семестре оценивается:

«отлично» - 85–100 баллов;

«хорошо» - 70-84 балла;

«удовлетворительно» - 52–69 баллов;

«неудовлетворительно» – 0–51 балл.

### **Критерии оценки контрольной работы студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Оценка 85 - 100 баллов (отлично) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике; оформлена в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления контрольной работы; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 70-84 балла (хорошо) ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике; оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском.

Оценка 52-69 баллов (удовлетворительно) ставится, если: содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; отмечены нарушения общих требований написания; есть погрешности в техническом оформлении; в целом работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении

материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

Оценка 0 – 51 балл (неудовлетворительно) ставится, если: содержание контрольной работы не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; текст представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов). При оценивании контрольной работы оценкой «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Обоснованность выбора источников литературы подразумевает оценку использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

## **Приложение 2.**

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

1. В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.

Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

**2. Практические занятия** - важная часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков.

Практические занятия тесно связаны с лекционным курсом и самостоятельной работой студентов и выполняют следующие задачи:

- стимулируют изучение специальной литературы для совершенствования практических умений и навыков;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных умений и навыков;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

**3. Подготовка к сессии.** Промежуточная аттестация « Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета. Для сдачи зачета

необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду. Перед началом изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с: - тематическими планами практических занятий; - контрольными нормативами по видам спорта; - списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

#### **4. Адаптивные технологии по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов подготовительной и специальной групп.**

Адаптивные технологии направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А») (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)). Отнесенным к подготовительной группе обучающимся, разрешаются занятия по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание. Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться: характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности. Рекомендуются прогулки на открытом воздухе. В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных

самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

#### **5. Требования к контрольной работе (для студентов освобожденных от практических занятий):**

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;
- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;
- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;
- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;
- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;
- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;
- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;
- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;
- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа форма А 4;
- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся по расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.