

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 15.12.2021 13:42:02  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626e19d149adb6

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет \_\_\_\_\_  
Кафедра Физвоспитания

Утверждено  
на заседании кафедры  
протокол № 1 от 29.08.2018  
Зав. кафедрой

 Крылов В.М.

дисциплина **Рабочая программа дисциплины (модуля)**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Блок Б.1., базовая часть Б.1.Б.31**

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Направление  
**20.03.01** **Техносферная безопасность**  
код наименование направления или специальности

Программа  
**Пожарная безопасность**

Разработчик (составитель)  
**К.п.н, доцент**  
**Савченко С.В.**  
ученая степень, ученое звание, ФИО

 29.08.2018  
подпись дата

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).....  | 3  |
| 1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы.....   | 3  |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....   | 3  |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....   | 3  |
| 3. Объем дисциплины (модуля) 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..... | 4  |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....   | 4  |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...   | 4  |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....  | 7  |
| 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....   | 10 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....   | 13 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....   | 13 |
| 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....                     | 15 |
| 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 23 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....  | 27 |
| 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....   | 27 |
| 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....  | 28 |
| 7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....                       | 30 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....   | 30 |
| 9. Материально – техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....  | 31 |

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

### 1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа:

1. *владение компетенциями сохранения здоровья(знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); (ОК - 1)*

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции)  | Этапы формирования компетенции                | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)   |
|--|---|--|
| <i>владение компетенциями сохранения здоровья(знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); (ОК - 1)</i> | 1 этап: Знания                                | <b>Обучающийся должен знать:</b> нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма  |
|  | 2 этап: Умения                                | <b>Обучающийся должен уметь:</b> применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности  |
|  | 3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности) | <b>Обучающийся должен владеть:</b> способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия |

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

Дисциплина реализуется в рамках базовой части. Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно- спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки. Общие требования к входным знаниям, умениям и готовностям обучающихся:

- 1) обучающиеся обладают навыками обучения, необходимыми для усвоения знаний, навыков и умений по дисциплине, а также для получения дальнейшего образования;
- 2) обучающиеся знают, понимают и способны использовать уровень теоретической осведомленности и физической подготовки, который позволил бы им успешно решать

задачи по физическому самосовершенствованию и воспитанию в духе здорового образа жизни.

Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" изучается на 1 курсе во 2 семестре.

**3. Объем дисциплины (модуля) 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 трудоемкость (объем) дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 328 академических часов.

| Объем дисциплины  | Всего часов          |                        | Очно – заочная форма обучения |
|---|----------------------|------------------------|-------------------------------|
|   | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |                               |
| Общая трудоемкость дисциплины   |                      | 328                    |                               |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  |                      | 2,2                    |                               |
| лекций  |                      |                        |                               |
| практических  |                      | 2                      |                               |
| лабораторных  |                      |                        |                               |
| контроль самостоятельной работы   |                      | 3,8                    |                               |
| Формы контактной работы (консультации перед экзаменом, прием экзаменов и зачетов, выполнение курсовых, контрольных работ) |                      | 0,2                    |                               |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)   |                      | 322                    |                               |
| Учебных часов на контроль:  |                      |                        |                               |
| зачет   |                      |                        |                               |

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

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Заочная форма

| №<br>п/п | Наименование раздела /темы<br>дисциплины        | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу обучающихся и<br>трудоемкость<br>(в часах) |        |     |           |
|----------|---|--|--------|-----|-----------|
|          |   | Контактная работа с<br>преподавателем  |        |     | СРС       |
|          |   | Лек  | Сем/Пр | Лаб |           |
| 1        | <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>                 |  | 2      |     | <b>80</b> |
| 1.1.     | Анализ уровня физической<br>подготовленности    |  | 2      |     | 8         |
| 1.2.     | Основы техники специально<br>беговых упражнений |  |        |     | 8         |
| 1.3      | Основы техники бега                             |  |        |     | 8         |
| 1.4      | Основы техники бега                             |  |        |     | 8         |
| 1.5      | Основы техники прыжка в длину                   |  |        |     | 8         |
| 1.6      | Основы техники прыжка в длину                   |  |        |     | 8         |
| 1.7      | Основы техники эстафетного бега                 |  |        |     | 8         |
| 1.8      | Основы техники метаний                          |  |        |     | 8         |
| 1.9      | Развитие физических качеств                     |  |        |     | 8         |
| 1.10     | Основы подвижных игр                            |  |        |     | 8         |
| 1.11     | Итоговое занятие по разделу                     |  |        |     |           |
| 2        | <b>Раздел 2 Гимнастика</b>                      |  |        |     | <b>12</b> |
| 2.1.     | Основы техники общеразвивающих<br>упражнений    |  |        |     | 6         |
| 2.2.     | Основы техники строевых<br>упражнений           |  |        |     | 6         |
| 2.3      | Итоговое занятие по разделу                     |  |        |     |           |
| 3        | <b>Раздел 3 Волейбол</b>                        |  |        |     | <b>78</b> |
| 3.1      | Основы техники стойки<br>волейболиста           |  |        |     | 6         |
| 3.2      | Основы техники перемещений                      |  |        |     | 6         |
| 3.3      | Основы техники передач мяча                     |  |        |     | 6         |
| 3.4      | Основы техники передач мяча                     |  |        |     | 6         |
| 3.5      | Основы техники передач мяча                     |  |        |     | 6         |

|      |  |  |  |  |           |
|------|--|--|--|--|-----------|
| 3.6  | Основы техники нижней прямой подачи                          |  |  |  | 6         |
| 3.7  | Основы судейства   |  |  |  | 6         |
| 3.8  | Специальная физическая подготовка                            |  |  |  | 6         |
| 3.9  | Основы техники нижней боковой подачи                         |  |  |  | 6         |
| 3.10 | Основы техники передач мяча в прыжке                         |  |  |  | 6         |
| 3.11 | Основы техники нападающего удара                             |  |  |  | 6         |
| 3.12 | Основы техники верхней прямой подачи                         |  |  |  | 6         |
| 3.13 | Основы техники блокирования                                  |  |  |  | 6         |
| 3.14 | Итоговое занятие по разделу                                  |  |  |  |           |
| 4    | <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                           |  |  |  | <b>72</b> |
| 4.1  | Основы техники поворотов на лыжах                            |  |  |  | 8         |
| 4.2  | Основы техники ступающего и скользящего шагов                |  |  |  | 8         |
| 4.3  | Основы техники попеременного двухшажного хода                |  |  |  | 8         |
| 4.4  | Основы техники одновременного бесшажного хода                |  |  |  | 8         |
| 4.5  | Основы техники одновременного двухшажного хода               |  |  |  | 8         |
| 4.6  | Основы техники одновременного одношажного (основной вариант) |  |  |  | 8         |
| 4.7  | Основы техники подъёмов на лыжах                             |  |  |  | 8         |
| 4.8  | Основы техники торможения на лыжах                           |  |  |  | 8         |
| 4.9  | Основы развития выносливости                                 |  |  |  | 8         |
| 4.10 | Итоговое занятие по разделу                                  |  |  |  |           |
| 5    | <b>Раздел 5 Баскетбол</b>                                    |  |  |  | <b>48</b> |
| 5.1  | Основы техники стойки баскетболиста                          |  |  |  | 6         |
| 5.2  | Основы техники остановки, прыжков, поворотов на месте        |  |  |  | 6         |
| 5.3  | Основы техники передвижений                                  |  |  |  | 6         |
| 5.4  | Основы техники ловли и передач мяча                          |  |  |  | 6         |
| 5.5  | Основы техники ведения мяча                                  |  |  |  | 6         |
| 5.6  | Основы техники бросков                                       |  |  |  | 6         |

|     |                                   |  |          |  |            |
|-----|-----------------------------------|--|----------|--|------------|
| 5.7 | Основы техники броска в движении  |  |          |  | 6          |
| 5.8 | Развитие физических качеств       |  |          |  | 6          |
| 5.9 | Итоговое занятие по разделу       |  |          |  |            |
| 6   | <b>Раздел 6 Плавание</b>          |  |          |  | <b>32</b>  |
| 6.1 | Основы техники кроль на груди     |  |          |  | 8          |
| 6.2 | Основы техники кроль на спине     |  |          |  | 8          |
| 6.3 | Основы техники брасса             |  |          |  | 8          |
| 6.4 | Основы техники старта и поворотов |  |          |  | 8          |
| 6.5 | Итоговое занятие по разделу       |  |          |  |            |
|     | <b>ИТОГО</b>                      |  | <b>2</b> |  | <b>322</b> |

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических(семинарских) занятий

| №    | Наименование раздела /темы дисциплины        | Содержание   |
|------|--|--|
| 1    | <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>              |  |
| 1.1. | Анализ уровня физической подготовленности    | Изучение уровня физической подготовленности (тестирование).Анализ уровня физической подготовленности студентов. Техника безопасности при проведении практических занятий.  |
| 1.2. | Основы техники специально беговых упражнений | Обучение специально беговым упражнениям (СБУ). Развитие ловкости, гибкости, общей выносливости. Совершенствование специальных беговых упражнений   |
| 1.3  | Основы техники бега                          | Обучение технике бега по прямой на средние дистанции. Обучение технике высокого старта в беге на средние дистанции.<br>Совершенствование в беге на средние дистанции.<br>Совершенствование техники бега и высокого старта в беге на средние дистанции. |
| 1.4  | Основы техники бега                          | Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение стартовому разбегу и переходу к бегу на дистанции.<br>Обучение финишированию в беге на короткие дистанции.                                 |
| 1.5  | Основы техники прыжка в длину                | Обучение и совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину.   |
| 1.6  | Основы техники прыжка в длину                | Обучение отталкиванию в сочетании с быстрым разбегом и подбор разбега. Совершенствование техники прыжка в  |

|      |   |   |
|------|---|---|
|      |   | длину способом «согнув ноги» в целом.   |
| 1.7  | Основы техники эстафетного бега           | Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега   |
| 1.8  | Основы техники метаний                    | Обучение метанию малого мяча. Обучение технике метания малого мяча с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча |
| 1.9  | Развитие физических качеств               | Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)                           |
| 1.10 | Основы подвижных игр                      | Проведение подвижных игр.   |
| 1.11 | Итоговое занятие по разделу               | Сдача контрольных нормативов  |
| 2    | <b>Раздел 2 Гимнастика</b>                |   |
| 2.1. | Основы техники общеразвивающих упражнений | Обучение и совершенствование общеразвивающих упражнений. Развитие координации и гибкости.                                   |
| 2.2. | Основы техники строевых упражнений        | Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.   |
| 2.3  | Итоговое занятие по разделу               | Сдача контрольных нормативов  |
| 3    | <b>Раздел 3 Волейбол</b>                  |   |
| 3.1  | Основы техники стойки волейболиста        | Обучение и совершенствование техники стойки волейболиста  |
| 3.2  | Основы техники перемещений                | Обучение и совершенствование техники передвижения шагом, бегом, приставными шагами в стороны                                |
| 3.3  | Основы техники передач мяча               | Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками вперед  |
| 3.4  | Основы техники передач мяча               | Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками над собой   |
| 3.5  | Основы техники передач мяча               | Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча снизу 2-мя руками   |
| 3.6  | Основы техники нижней прямой подачи       | Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи   |
| 3.7  | Основы судейства                          | Учебные игры с заданием, судейство, правила соревнований  |
| 3.8  | Специальная физическая подготовка         | Развитие физических качеств (быстроты, специальной выносливости, прыгучести, координации движений)                          |
| 3.9  | Основы техники нижней боковой подачи      | Обучение и совершенствование техники нижней боковой подачи.   |
| 3.10 | Основы техники передач мяча в прыжке      | Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками в прыжке  |
| 3.11 | Основы техники                            | Обучение и совершенствование техники прямого  |

|      |  |   |
|------|--|---|
|      | нападающего удара  | нападающего удара   |
| 3.12 | Основы техники верхней прямой подачи                         | Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи  |
| 3.13 | Основы техники блокирования                                  | Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования                                      |
| 3.14 | Итоговое занятие по разделу                                  | Сдача контрольных нормативов  |
| 4    | <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                           |   |
| 4.1  | Основы техники поворотов на лыжах                            | Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте.                                 |
| 4.2  | Основы техники ступающего и скользящего шагов                | Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом           |
| 4.3  | Основы техники попеременного двухшажного хода                | Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.                     |
| 4.4  | Основы техники одновременного бесшажного хода                | Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах.                     |
| 4.5  | Основы техники одновременного двухшажного хода               | Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.                    |
| 4.6  | Основы техники одновременного одношажного (основной вариант) | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант). |
| 4.7  | Основы техники подъёмов на лыжах                             | Обучение и совершенствование техники преодоления подъёмов на лыжах.                               |
| 4.8  | Основы техники торможения на лыжах                           | Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах  |
| 4.9  | Основы развития выносливости                                 | Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.   |
| 4.10 | Итоговое занятие по разделу                                  | Сдача контрольных нормативов  |
| 5    | <b>Раздел 5 Баскетбол</b>                                    |   |
| 5.1  | Основы техники стойки баскетболиста                          | Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста.  |
| 5.2  | Основы техники остановки, прыжков, поворотов на месте        | Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте                        |

|     |                                     |  |
|-----|-------------------------------------|--|
| 5.3 | Основы техники передвижений         | Обучение и совершенствование техники передвижения: шагом, бегом, приставным шагом и т.д.   |
| 5.4 | Основы техники ловли и передач мяча | Обучение и совершенствование техники ловли и передач мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и др. на месте и в движении |
| 5.5 | Основы техники ведения мяча         | Обучение и совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.   |
| 5.6 | Основы техники бросков              | Обучение и совершенствование техники бросков   |
| 5.7 | Основы техники броска в движении    | Обучение и совершенствование броска в движении   |
| 5.8 | Развитие физических качеств         | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скорости, ловкости, выносливости, силы, координации движений).  |
| 5.9 | Итоговое занятие по разделу         | Сдача контрольных нормативов   |
| 6   | <b>Раздел 6 Плавание</b>            |  |
| 6.1 | Основы техники кроль на груди       | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди  |
| 6.2 | Основы техники кроль на спине       | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине  |
| 6.3 | Основы техники брасса               | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом брасс   |
| 6.4 | Основы техники старта и поворотов   | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники старта и поворотов  |
| 6.5 | Итоговое занятие по разделу         | Сдача контрольных нормативов   |

### **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в себя следующие формы работ:

#### **Теоретический раздел**

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;

#### **Учебно-тренировочный раздел**

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, физкультминутка);

- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся :

1. Анализ уровня физической подготовленности
2. Основы техники специально беговых упражнений
3. Основы техники бега
4. Основы техники прыжка в длину
5. Основы техники эстафетного бега
6. Развитие физических качеств
7. Основы подвижных игр
8. Основы техники общеразвивающих упражнений
9. Основы техники строевых упражнений
10. Основы техники стойки волейболиста
11. Основы техники перемещений
12. Основы техники передач мяча
13. Основы техники нижней прямой подачи
14. Основы судейства
15. Специальная физическая подготовка
16. Основы техники нижней боковой подачи
17. Основы техники передач мяча в прыжке
18. Основы техники нападающего удара
19. Основы техники верхней прямой подачи
20. Основы техники блокирования
21. Основы техники поворотов на лыжах
22. Основы техники ступающего и скользящего шагов
23. Основы техники попеременного двухшажного хода
24. Основы техники одновременного бесшажного хода
25. Основы техники одновременного двухшажного хода
26. Основы техники одновременного одношажного (основной вариант)
27. Основы техники подъёмов на лыжах
28. Основы техники торможения на лыжах
29. Основы развития выносливости
30. Основы техники стойки баскетболиста
31. Основы техники остановки, прыжков, поворотов на месте
32. Основы техники передвижений
33. Основы техники ловли и передач мяча
34. Основы техники ведения мяча
35. Основы техники бросков
36. Основы техники броска в движении
37. Развитие физических качеств
38. Основы техники кроль на груди
39. Основы техники кроль на спине
40. Основы техники брасса
41. Основы техники старта и поворотов в плавании

## Список учебно-методических материалов для самостоятельной работы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения 28.08.2018)

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> . (дата обращения 28.08.2018)

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> . (дата обращения 28.08.2018)

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

| Планируемые результаты освоения образовательной программы  | Этап  | Показатели и критерии оценивания результатов обучения   |  |  |  | Вид оценочного средства                              |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 1.   | 2.  | 3.  |  |  |  |  |
|  |   | неуд.   | удовл.   | хорошо   | отлично  |  |
| <i>владение компетенциями сохранения здоровья(знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); (ОК - 1)</i> | 1 этап: Знания                                | Не обладает знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма | Не достаточно знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма | В полной мере обладает знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма | В совершенстве овладел знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма | Устный опрос<br>Контрольные вопросы                  |
|  | 2 этап: Умения                                | Не умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности                     | Не достаточно умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности       | В полной мере умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности                     | В совершенстве умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности                    | Тестовые задания № 1<br>Сдача контрольных нормативов |
|  | 3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности) | Не владеет способами мобилизации  | Не достаточно владеет способами мобилизации  | В полной мере владеет способами мобилизации  | В совершенстве владеет способами мобилизации   | Тестовые задания № 2                                 |

|  |  |   |   |   |   |                              |
|--|--|---|---|---|---|------------------------------|
|  |  | адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия | адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия | адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия | мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия | Сдача контрольных нормативов |
|--|--|---|---|---|---|------------------------------|

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

### **Перечень вопросов к устному опросу**

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 1 на этапе «Знания»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.
28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.

29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.
31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.

### Тестовые задания №1

Перечень тестовых заданий для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 1 на этапе «Умения»

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

| № п/п | Тесты по физической подготовке   |
|-------|--|
| 1     | Бег 60м (с)  |
| 2     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа   |
| 3     | Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой   |
| 4     | Приседания за 15сек, раз   |
| 5     | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)   |
| 6     | Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте   |
| 7     | Бег 100м (с)   |
| 8     | Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)                                  |
| 9     | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника). |

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

| № п/п | Тесты по физической подготовке   |
|-------|--|
| 1     | Бег 60м (с)  |
| 2     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа   |
| 3     | Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой   |
| 4     | Приседания за 15сек, раз   |
| 5     | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)   |
| 6     | Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте   |
| 7     | Бег 100м (с)   |
| 8     | Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)                                  |
| 9     | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника). |

## Тестовые задания №2

Перечень тестовых заданий для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 1 на этапе «Владения»

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

| № п/п | Тесты по физической подготовке                          |
|-------|---|
| 1     | Бег 100м (с)  |
| 2     | Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз)           |
| 3     | Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)             |
| 4     | В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз         |
| 5     | Становая тяга с использованием динамометра, кг          |
| 6     | Челночный бег 4х10 (сек.)                               |
| 7     | Прыжок в длину с места                                  |
| 8     | Тройной прыжок с места, м, см                           |
| 9     | Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см |
| 10    | Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.                      |

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

| № п/п | Тесты по физической подготовке                          |
|-------|---|
| 1     | Бег 100м (с)  |
| 2     | Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз)   |
| 3     | Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)             |
| 4     | В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз         |
| 5     | Становая тяга с использованием динамометра, кг          |
| 6     | Челночный бег 4х10 (сек.)                               |
| 7     | Прыжок в длину с места                                  |
| 8     | Тройной прыжок с места, м, см                           |
| 9     | Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см |
| 10    | Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.                      |

## Задания для рубежного контроля.

Примерные контрольные вопросы на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции ОК-1 на этапе «Знания».

### 1.Что такое "кросс"?

бег с препятствиями  
полоса препятствий  
бег по пересеченной местности

### 2. Сколько фаз в беге?

2  
3  
4

### 3. Длина дистанции марафонского бега равна

42 км 195 м.  
40 км 190 м.  
32 км 180 м.

**4. Устройство для выполнения низкого старта называется**  
стартовый упор  
стартовая колодка  
стартовая подставка

**5. По какой части тела измеряется длина прыжка?**  
По части тела , ближайшей к зоне отталкивания  
По ногам  
По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

**6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной**  
30 м  
10 м  
20 м

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**  
Гибкость  
Ловкость  
Выносливость

**8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**  
Средний  
Высокий  
Низкий

**9. Какова длина стандартной беговой дорожки?**  
100 м  
400 м  
200 м

**10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**  
2  
3  
4

**11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**  
Германии  
США  
Японии

**12. "Либеро" в волейболе - это**  
игрок защиты  
игрок нападения  
капитан команды

**13. Волейбольная площадка имеет размеры**  
18x8  
18x9  
18x10

**14. "Бич-волей" - это**

игровое действие  
пляжный волейбол  
подача мяча

**15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

8 секунд  
10 секунд  
5 секунд

**16. Переход в волейболе между игроками делают**

по часовой стрелке  
против часовой стрелки  
по диагонали

**17. В каком году появился баскетбол как игра:**

1891  
1819  
1899

**18. Кто придумал баскетбол как игру:**

Д.Нейсмит  
Д.Формен  
Д.Фрейзер

**19. Как начинается игра?**

спорным броском  
жеребьевкой  
вводом мяча из-за боковой линии

**20. Диаметр центрального круга площадки (см)**

380  
360  
340

**21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

только тренер команды  
только главный тренер и капитан  
любой игрок, находящийся на площадке

**22. Высота до баскетбольной корзины (см)**

305  
310  
302

**23. Размеры баскетбольной площадки (м):**

28x12  
28x15  
30x20

**24. Может ли игра закончиться ничейным результатом?**

не может

может

назначается переигровка

**25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

3 секунды

5 секунд

8 секунд

**26. Встреча в баскетболе состоит из:**

трех таймов по 15 мин

двух таймов по 20 мин.

четырёх таймов по 10 мин.

**27. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для**

формирования правильной осанки

развития выносливости и скорости

всестороннего развития и физической подготовленности

**28. Что такое интервал?**

Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне

Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге

Расстояние между правым и левым флангом в колонне

**29. Строевые упражнения служат**

как средство развития физических качеств

как средство управления строем

как средство общей физической подготовки

**30. Что называется дистанцией?**

Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному

Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу

Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

**31. Самый распространенный лыжный ход:**

попеременный двухшажный

попеременный четырехшажный

одновременный бесшажный

**32. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

ног

рук

произвольно

**33. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

двухшажный

трехшажный

четырёхшажный

**34. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

крутизны склона

длины палок

длины лыж

**35. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

быстроту

силу

выносливость

**36. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

на 10-15 см короче, чем в классическом ходе  
на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе  
одинаковые по высоте как и в классике

**37. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?**

кроль на груди  
кроль на спине  
кроль на боку  
брасс  
баттерфляй

**38. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?**

велосипедный спорт  
тяжёлая атлетика  
спортивная гимнастика  
плавание

**39. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?**

кроль на груди  
кроль на спине  
брасс  
баттерфляй

**40. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

посередине  
по левой стороне  
по правой стороне

Контрольные нормативы на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-1** на этапе «Умения».

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

| № п/п | Тесты по физической подготовке  |
|-------|---|
| 1     | Бег 30м   |
| 2     | Поднимание и опускание туловища из положения лежа   |
| 3     | Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой   |
| 4     | Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 40 – 60см  |
| 5     | Бег на лыжах 3 км (мин,сек)   |
| 6     | Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)               |
| 7     | Бег 1000м (мин,с)   |
| 8     | Бег 2000м (мин,с)   |
| 9     | Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)   |
| 10    | Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца. |

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

| № п/п | Тесты по физической подготовке  |
|-------|---|
| 1     | Бег 30м   |
| 2     | Поднимание и опускание туловища из положения лежа   |
| 3     | Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой   |
| 4     | Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 35 – 55см  |
| 5     | Бег на лыжах 5 км (мин,сек).  |
| 6     | Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)               |
| 7     | Бег 2000м (мин,с)   |
| 8     | Бег 3000м (мин,с)   |
| 9     | Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)   |
| 10    | Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца. |

Контрольные нормативы на рубежном контроле для оценки уровня сформированности компетенции **ОК-1** на этапе «Владения».

#### Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

| № п/п | Тесты по физической подготовке   |
|-------|--|
| 1     | Бег 1000м  |
| 2     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами   |
| 3     | Нижняя прямая подача   |
| 4     | Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз |
| 5     | Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)   |
| 6     | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |
| 7     | Прыжки в длину с разбега (см)  |
| 8     | Метание гранаты (м)  |
| 9     | Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).  |
| 10    | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |

#### Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

| № п/п | Тесты по физической подготовке   |
|-------|--|
| 1     | Бег 2000м  |
| 2     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами   |
| 3     | Нижняя прямая подача   |
| 4     | Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз |
| 5     | Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)   |
| 6     | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |
| 7     | Прыжки в длину с разбега (см)  |
| 8     | Метание гранаты (м)  |
| 9     | Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).  |
| 10    | Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)   |

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

**Рейтинг-план  
на 1 семестр**

| Виды учебной деятельности студентов  | Баллы за конкретное задание |   |   |   | Число заданий за семестр | Баллы |           |
|--|-----------------------------|---|---|---|--------------------------|-------|-----------|
|  |                             |   |   |   |                          | Min   | Max       |
| <b>Модуль 1</b>  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Легкая атлетика.</b>  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Текущий контроль</b>  |                             |   |   |   |                          |       | <b>18</b> |
| Аудиторная работа  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Устный опрос (знания)   | 0                           | 4 | 5 | 6 | 1                        | 0     | 6         |
| 2. Тестовые задания № 1 (умения)<br>Бег 60м  | 0                           | 4 | 5 | 6 | 1                        | 0     | 6         |
| 3. Тестовые задания № 2 (владения)<br>Бег 100м   | 0                           | 4 | 5 | 6 | 1                        | 0     | 6         |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                             |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Сдача контрольных нормативов  |                             |   |   |   |                          |       | <b>19</b> |
| Контрольные вопросы  | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1                        | 0     | 3         |
| Бег 30м  | 0                           | 6 | 7 | 8 | 1                        | 0     | 8         |
| Бег 1000м, 2000м   | 0                           | 6 | 7 | 8 | 1                        | 0     | 8         |
| <b>Модуль 2.</b>   |                             |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Гимнастика</b>  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Текущий контроль</b>  |                             |   |   |   |                          |       | <b>9</b>  |
| Аудиторная работа  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Устный опрос (знания)   | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1                        | 0     | 3         |
| 2. Тестовые задания № 1 (умения)<br>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа   | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1                        | 0     | 3         |
| 3. Тестовые задания № 2 (владения)<br>Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз)<br>Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз) | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1                        | 0     | 3         |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                             |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Сдача контрольных нормативов  |                             |   |   |   |                          |       | <b>7</b>  |
| Контрольные вопросы  | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1                        | 0     | 3         |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа  | 0                           | 1 | 2 |   | 1                        | 0     | 2         |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами   | 0                           | 1 | 2 |   | 1                        | 0     | 2         |
| <b>Модуль 3</b>  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Волейбол.</b>   |                             |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Текущий контроль</b>  |                             |   |   |   |                          |       | <b>12</b> |
| Аудиторная работа  |                             |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Устный опрос (знания)   | 0                           | 2 | 3 | 4 | 1                        | 0     | 4         |
| 2. Тестовые задания № 1 (умения)<br>Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой   | 0                           | 2 | 3 | 4 | 1                        | 0     | 4         |
| 3. Тестовые задания № 2 (владения)<br>Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)  | 0                           | 2 | 3 | 4 | 1                        | 0     | 4         |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                             |   |   |   |                          |       |           |
| Сдача контрольных нормативов   |                             |   |   |   |                          |       | <b>13</b> |
| Контрольные вопросы  | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1                        | 0     | 3         |
| Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой  | 0                           | 2 | 4 | 5 | 1                        | 0     | 5         |
| Нижняя прямая подача   | 0                           | 2 | 4 | 5 | 1                        | 0     | 5         |

|  |   |   |   |   |   |          |            |
|--|---|---|---|---|---|----------|------------|
| <b>Модуль 4</b>  |   |   |   |   |   |          |            |
| <b>Плавание.</b>   |   |   |   |   |   |          |            |
| <b>Текущий контроль</b>  |   |   |   |   |   |          | <b>11</b>  |
| Аудиторная работа  |   |   |   |   |   |          |            |
| 1. Устный опрос (знания)   | 0 | 2 | 3 | 5 | 1 | 0        | 5          |
| 2. Тестовые задания № 1 (умения)   | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0        | 3          |
| Приседания за 15сек, раз   |   |   |   |   |   |          |            |
| 3. Тестовые задания № 2 (владения)   | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0        | 3          |
| В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз  |   |   |   |   |   |          |            |
| <b>Рубежный контроль</b>   |   |   |   |   |   |          |            |
| Сдача контрольных нормативов   |   |   |   |   |   |          | <b>11</b>  |
| Контрольные вопросы  | 0 | 2 | 4 | 5 | 1 | 0        | 5          |
| Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед  | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0        | 3          |
| Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0        | 3          |
| <b>Поощрительные баллы</b>   |   |   |   |   |   |          |            |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях  |   |   |   | 5 | 1 | 0        | 5          |
| 2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях   |   |   |   | 5 | 1 | 0        | 5          |
| <b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>   |   |   |   |   |   |          |            |
| Посещение практических занятий   |   |   |   |   |   |          | <b>-10</b> |
| Пропуск 20% занятий  |   |   |   |   |   |          | <b>-2</b>  |
| Пропуск 40% занятий  |   |   |   |   |   |          | <b>-4</b>  |
| Пропуск 60% занятий  |   |   |   |   |   |          | <b>-6</b>  |
| Пропуск 75% занятий  |   |   |   |   |   |          | <b>-10</b> |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   |   |   |   |   |          |            |
| 1. Зачет   |   |   |   |   |   |          |            |
| <b>ИТОГО</b>   |   |   |   |   |   | <b>0</b> | <b>110</b> |

### Рейтинг-план на 2 семестр

| Виды учебной деятельности студентов                              | Баллы за конкретное задание |   |   |   |   | Число заданий за семестр | Баллы |           |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|--------------------------|-------|-----------|
|  |                             |   |   |   |   |                          | Min   | Max       |
| <b>Модуль 1</b>  |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Лыжная подготовка</b>   |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Текущий контроль</b>  |                             |   |   |   |   |                          |       | <b>18</b> |
| Аудиторная работа  |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Устный опрос (знания)   | 0                           | 4 | 5 | 6 | 1 | 0                        | 6     |           |
| 2. Тестовые задания № 1 (умения)                                 | 0                           | 3 | 5 | 6 | 1 | 0                        | 6     |           |
| Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)   |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| 3. Тестовые задания № 2 (владения)                               | 0                           | 3 | 5 | 6 | 1 | 0                        | 6     |           |
| Становая тяга с использованием динамометра, кг                   |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| 1. Сдача контрольных нормативов                                  |                             |   |   |   |   |                          |       | <b>8</b>  |
| Контрольные вопросы  | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1 | 0                        | 3     |           |
| Бег на лыжах 5 км (мин,сек). Бег на лыжах 3 км (мин,сек)         | 0                           | 1 | 2 | 3 | 1 | 0                        | 3     |           |
| Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек) | 0                           | 1 | 2 |   | 1 | 0                        | 2     |           |
| <b>Модуль 2</b>  |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Баскетбол</b>   |                             |   |   |   |   |                          |       |           |
| <b>Текущий контроль</b>  |                             |   |   |   |   |                          |       | <b>18</b> |
| Аудиторная работа  |                             |   |   |   |   |                          |       |           |

|   |          |   |   |   |          |          |            |
|---|----------|---|---|---|----------|----------|------------|
| 1. Устный опрос (знания)  | 0        | 2 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| 2.Тестовые задания № 1 (умения)<br>Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте                 | 0        | 3 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| 3.Тестовые задания № 2 (владения)<br>Челночный бег 4х10 (сек.)  | 0        | 3 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| <b>Рубежный контроль</b>  |          |   |   |   |          |          |            |
| Сдача контрольных нормативов  |          |   |   |   |          |          | <b>18</b>  |
| Контрольные вопросы   | 0        | 3 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с) | 0        | 3 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)  | 0        | 3 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| <b>Модуль 3</b>   |          |   |   |   |          |          |            |
| <b>Легкая атлетика</b>  |          |   |   |   |          |          |            |
| <b>Текущий контроль</b>   |          |   |   |   |          |          |            |
| Аудиторная работа   |          |   |   |   |          |          | <b>14</b>  |
| 1. Устный опрос (знания)  | 0        | 3 | 5 | 6 | 1        | 0        | 6          |
| 2.Тестовые задания № 1 (умения)<br>Бег 100м (с)   | 0        | 2 | 3 | 4 | 1        | 0        | 4          |
| 3.Тестовые задания № 2 (владения)<br>Прыжок в длину с места   | 0        | 2 | 3 | 4 | 1        | 0        | 4          |
| <b>Рубежный контроль</b>  |          |   |   |   |          |          |            |
| Сдача контрольных нормативов  |          |   |   |   |          |          | <b>24</b>  |
| Контрольные вопросы   | 0        | 4 | 6 | 8 | 1        | 0        | 8          |
| Бег 2000м (мин,с) Бег 1000м (мин,с)   | 0        | 4 | 6 | 8 | 1        | 0        | 8          |
| Прыжки в длину с разбега (см)   | 0        | 4 | 6 | 8 | 1        | 0        | 8          |
| <b>Поощрительные баллы</b>  |          |   |   |   |          |          |            |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях   | <b>5</b> |   |   |   | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>5</b>   |
| 2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях  | <b>5</b> |   |   |   | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>5</b>   |
| <b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>                                  |          |   |   |   |          |          |            |
| Посещение практических занятий  |          |   |   |   |          |          | <b>-10</b> |
| Пропуск 20% занятий   |          |   |   |   |          |          | <b>-2</b>  |
| Пропуск 40% занятий   |          |   |   |   |          |          | <b>-4</b>  |
| Пропуск 60% занятий   |          |   |   |   |          |          | <b>-6</b>  |
| Пропуск 75% занятий   |          |   |   |   |          |          | <b>-10</b> |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |          |   |   |   |          |          |            |
| 1. Зачет  |          |   |   |   |          |          |            |
| <b>ИТОГО</b>  |          |   |   |   |          | <b>0</b> | <b>110</b> |

### Рейтинг-план на 3 семестр

| Виды учебной деятельности студентов           | Баллы за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы |           |
|---|-----------------------------|--------------------------|-------|-----------|
|   |                             |                          | Min   | Max       |
| <b>Модуль 1</b>                               |                             |                          |       |           |
| <b>Легкая атлетика.</b>                       |                             |                          |       |           |
| <b>Текущий контроль</b>                       |                             |                          |       |           |
| Аудиторная работа                             |                             |                          |       | <b>18</b> |
| 1. Устный опрос (знания)                      | 0                           | 3                        | 5     | 6         |
| Тестовые задания № 1 (умения)<br>Бег 100м (с) | 0                           | 3                        | 5     | 6         |

|   |   |   |          |   |          |          |            |
|---|---|---|----------|---|----------|----------|------------|
| Тестовые задания № 2 (владения)<br>Тройной прыжок с места, м, см  | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| <b>Рубежный контроль</b>  |   |   |          |   |          |          |            |
| 1. Сдача контрольных нормативов   |   |   |          |   |          |          | <b>14</b>  |
| Контрольные вопросы   | 0 | 2 | 3        | 4 | 1        | 0        | 4          |
| Бег 3000м (мин,с)   | 0 | 2 | 4        | 5 | 1        | 0        | 5          |
| Метание гранаты (м)   | 0 | 3 | 4        | 5 | 1        | 0        | 5          |
| <b>Модуль 2</b>   |   |   |          |   |          |          |            |
| <b>Волейбол</b>   |   |   |          |   |          |          |            |
| <b>Текущий контроль</b>   |   |   |          |   |          |          |            |
| Аудиторная работа   |   |   |          |   |          |          |            |
| 1. Устный опрос (знания)  | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Тестовые задания № 1 (умения)<br>Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)                                  | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Тестовые задания № 2 (владения)<br>Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см  | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| <b>Рубежный контроль</b>  |   |   |          |   |          |          |            |
| Сдача контрольных нормативов  |   |   |          |   |          |          | <b>18</b>  |
| Контрольные вопросы   | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)   | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Нижняя боковая подача (6 подач)(техника + количество подач).  | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| <b>Модуль 3</b>   |   |   |          |   |          |          |            |
| <b>Баскетбол</b>  |   |   |          |   |          |          |            |
| <b>Текущий контроль</b>   |   |   |          |   |          |          |            |
| Аудиторная работа   |   |   |          |   |          |          |            |
| 1. Устный опрос (знания)  | 0 | 3 | 4        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Тестовые задания № 1 (умения)<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника). | 0 | 2 | 3        | 4 | 1        | 0        | 4          |
| Тестовые задания № 2 (владения)<br>Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.   | 0 | 2 | 3        | 4 | 1        | 0        | 4          |
| <b>Рубежный контроль</b>  |   |   |          |   |          |          |            |
| Сдача контрольных нормативов  |   |   |          |   |          |          | <b>18</b>  |
| Контрольные вопросы   | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.                     | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)  | 0 | 3 | 5        | 6 | 1        | 0        | 6          |
| <b>Поощрительные баллы</b>  |   |   |          |   |          |          |            |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях   |   |   | <b>5</b> |   | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>5</b>   |
| 2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях  |   |   | <b>5</b> |   | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>5</b>   |
| <b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>  |   |   |          |   |          |          |            |
| Посещение практических занятий  |   |   |          |   |          |          | <b>-10</b> |
| Пропуск 20% занятий   |   |   |          |   |          |          | <b>-2</b>  |
| Пропуск 40% занятий   |   |   |          |   |          |          | <b>-4</b>  |
| Пропуск 60% занятий   |   |   |          |   |          |          | <b>-6</b>  |
| Пропуск 75% занятий   |   |   |          |   |          |          | <b>-10</b> |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |   |   |          |   |          |          |            |
| 1. Зачет  |   |   |          |   |          |          |            |
| <b>ИТОГО</b>  |   |   |          |   |          | <b>0</b> | <b>110</b> |

Объем и уровень сформированности компетенций целиком или на различных этапах у обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80 - 100%; «удовлетворительно» – выполнено 40 - 80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0 - 40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где  $k = 0,2$  при уровне освоения «неудовлетворительно»,  $k = 0,4$  при уровне освоения «удовлетворительно»,  $k = 0,8$  при уровне освоения «хорошо» и  $k = 1$  при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено – при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено – при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

#### **Научные направления по написанию статей, докладов для получения поощрительных баллов:**

1. Разработка организационно-методических условий повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе;
2. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта;
3. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и здоровья студентов.
4. Исторические, философские и социальные проблемы физической культуры и спорта
5. Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение развития ФКС
6. Научные основы спорта высших достижений
7. Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека
8. Методическое обеспечение образовательно – оздоровительной деятельности различных групп населения в области физической культуры, спорта и туризма

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **Основная учебная литература:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> .

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> .

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> .

### Дополнительная учебная литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> .

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> .

3. Физическая культура студента : справочник для студентов гуманитарных специальностей / Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физического воспитания. - Челябинск : ЧГАКИ, 2006. - 44 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492139> .

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| №  | Наименование электронной библиотечной системы  | Срок действия документа    |
|----|--|----------------------------|
| 1. | Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM, договор с ООО «ЗНАНИУМ» № 3151эбс от 31.05.2018                       | С 02.06.2018 по 02.06.2019 |
| 2. | Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (коллекция книг для СПО), договор от 31.05.2018.                       | С 02.06.2018 по 01.06.2019 |
| 3. | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» № 847 от 03.09.2018 | С 01.10.2018 по 30.09.2019 |
| 4. | Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» № 848 от                   | С 01.10.2018 по 30.09.2019 |

|    |  |                            |
|----|--|----------------------------|
|    | 03.09.2018   |                            |
| 5. | База данных периодических изданий (на платформе East View EBSCO), договор с ООО «ИВИС» № 133-П 1650 от 03.07.2018                    | С 01.07.2018 по 30.06.2019 |
| 6. | База данных периодических изданий на платформе Научной электронной библиотеки (eLibrary), Договор с ООО «РУНЭБ» № 1256 от 13.12.2017 | С 01.01.2017 по 31.12.2018 |
| 7. | Электронная база данных диссертаций РГБ, Договор с ФГБУ «РГБ» № 095/04/0220 от 6 дек. 2017 г.  | С 06.12.2017 по 07.12.2018 |
| 8. | Национальная электронная библиотека, Договор с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438 от 13 апр. 2016 г.  | Бессрочный                 |
| 9. | Электронно-библиотечная система «ЭБ БашГУ», договор с ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014                        | Бессрочный                 |

| №  | Адрес (URL)  | Описание страницы  |
|----|--|--|
| 1. | <a href="http://www.rusathletics.com/fed/">www.rusathletics.com/fed/</a> | Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.<br>Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике на 2016 – 2017 годы      |
| 2. | <a href="http://www.volley.ru/">www.volley.ru/</a>                       | Сайт Всероссийской федерации волейбола.<br>Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы(правила соревнований по волейболу) |
| 3. | <a href="http://www.russwimming.ru/">www.russwimming.ru/</a>             | Сайт Всероссийской федерация плавания.<br>Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании  |
| 4. | <a href="http://www.flgr.ru/">www.flgr.ru/</a>                           | Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.   |
| 5. | <a href="http://www.russiabasket.ru/">www.russiabasket.ru/</a>           | Сайт Российской Федерации Баскетбола.<br>Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола.                                  |
| 6. | <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>                               | Сайт Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Раздел «Нормативы». Смотреть возрастные нормативы.              |

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

| Наименование программного обеспечения                      |
|--|
| Office Standard 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc |
| Microsoft Windows 7 Standard                               |

**8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

| Вид учебных занятий  | Организация деятельности обучающегося  |
|----------------------|--|
| Практические занятия | <p>Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.</p> <p>В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет до 25 человек.</p> <p>В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8-12 человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.</p> <p>В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации не ниже третьего разряда, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься спортом. В спортивном учебном отделении занятия проводятся 3 раза в неделю в зависимости от уровня их подготовленности. Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.</p> <p>На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.</p> <p>Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.</p> <p>Они должны уметь использовать средства профессионально – прикладной физической культуры (ППФП), подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические</p> |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>факторы в режим учебной деятельности.</p> <p>По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.</p> <p>В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания, в конце семестра сдавать зачетные требования и получить зачет.</p> <p>Последовательность действий студента по изучению дисциплины.</p> <p>Курс строится на новых концептуально-мировоззренческих установках, связанных с пониманием физической культуры как явления духовно-физического. Это обуславливает его большую теоретическую и практическую значимость для студентов.</p> <p>В силу важности материала курса, изучение дисциплины строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ посещать практические занятия;</li> <li>○ принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей.</li> </ul> <p>Рекомендации по использованию материалов РПД.</p> <p>Для общего представления содержания и сущности дисциплины студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:</p> <p>рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;</p> <p>методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса;</p> <p>учебно-методическими материалами по видам занятий: практические занятия, зачетные требования, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса.</p> |
| Подготовка к зачету | <p>Успешная подготовка к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» возможна при условии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ регулярного посещения методико-практических и учебно-тренировочных занятий;</li> <li>○ ведения конспектов с записью основного содержательного материала методико-практических занятий;</li> <li>○ изучения литературы по каждой теме;</li> <li>○ выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности</li> <li>○ выполнения всех видов текущего контроля знаний и уровня физической подготовленности в семестре.</li> </ul> <p>Практическая работа студентов на занятиях по дисциплине включает в себя посещение и выполнение всех практических заданий.</p>   |

**9. Материально – техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

|          |  |
|----------|--|
| Спортзал | Щиты баскетбольные с кольцами, стенка гимнастическая, турники съёмные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, стойки волейбольные с сеткой, лыжи в комплекте, скамейки |
|----------|--|

|  |                |
|--|----------------|
|  | гимнастические |
|--|----------------|