

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:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО 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.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.38

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

Направление

38.03.03

код

Управление персоналом

наименование направления или специальности

Программа

Управление персоналом

Разработчик (составитель)

к.п.н., доцент С.В. Савченко

к.п.н., доцент Ш.А. Шамсутдинов

ученая степень, ученое звание, ФИО


подпись

29.08.2018
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.....	3
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).....	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	11
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.....	13
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	38
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	38
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	39
7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	39
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	40
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	41

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:

– Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 8).

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)
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ОК - 8)	1 этап: Знания	Обучающийся должен знать: нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма
	2 этап: Умения	Обучающийся должен уметь: применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности
	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	Обучающийся должен владеть: 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.

Данную учебную дисциплину дополняет последующее или параллельное освоение следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" изучается на 2 курсе в 3 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 по выбору "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 328 академических часов, 9 з.е.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	2,2
лекций	
практических	2

лабораторных	
контроль самостоятельной работы	
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	3,8

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)

№ п/п	Наименование раздела /темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СРС
		Лек	Сем/Пр	Лаб	
1	Раздел 1 Легкая атлетика				68
1.1.	Анализ уровня физической подготовленности		2		8
1.2.	Основы техники специально беговых упражнений				6
1.3	Основы техники бега				6
1.4	Основы техники бега				6
1.5	Основы техники прыжка в длину				6
1.6	Основы техники прыжка в длину				6
1.7	Основы техники эстафетного бега				6
1.8	Основы техники метаний				6
1.9	Развитие физических качеств				6
1.10	Основы подвижных игр				6

1.11	Итоговое занятие по разделу				6
2	Раздел 2 Гимнастика				20
2.1.	Основы техники общеразвивающих упражнений				8
2.2.	Основы техники строевых упражнений				6
2.3	Итоговое занятие по разделу				6
3	Раздел 3 Волейбол				86
3.1	Основы техники стойки волейболиста				8
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				6
4	Раздел 4. Лыжная подготовка				62
4.1	Основы техники поворотов на лыжах				8
4.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов				6
4.3	Основы техники попеременного двухшажного хода				6
4.4	Основы техники одновременного бесшажного хода				6
4.5	Основы техники одновременного двухшажного хода				6
4.6	Основы техники одновременного одношажного (основной вариант)				6
4.7	Основы техники подъёмов на лыжах				6
4.8	Основы техники торможения на лыжах				6

4.9	Основы развития выносливости				6
4.10	Итоговое занятие по разделу				6
5	Раздел 5 Баскетбол				56
5.1	Основы техники стойки баскетболиста				8
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
6	Раздел 6 Плавание				30
6.1	Основы техники кроль на груди				6
6.2	Основы техники кроль на спине				6
6.3	Основы техники брасса				6
6.4	Основы техники старта и поворотов				6
6.5	Итоговое занятие по разделу				6
	ИТОГО		2		322

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических(семинарских) занятий

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
1	Раздел 1 Легкая атлетика	
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. Совершенствование в беге на средние дистанции. 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. 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 «сognув 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	Раздел 2 Гимнастика	
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	Раздел 3 Волейбол	
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 нападающего удара	Обучение и совершенствование техники прямого 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	Раздел 4. Лыжная подготовка	
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	Раздел 5 Баскетбол	
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	Раздел 6 Плавание	
6.1	Основы техники кроль на груди	Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди
6.2	Основы техники	Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на

	кроль на спине	спине
6.3	Основы техники брасса	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс
6.4	Основы техники старта и поворотов	Обучение и совершенствование 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;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

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.

Ведущим методом организации учебной деятельности обучающихся является метод самостоятельной работы на основе саморазвития, самосовершенствования. Самостоятельные занятия служат существенным дополнением к программе и отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в учебном заведении. В этих условиях большое значение приобретает формирование сознательно-активного отношения к выполнению физических упражнений и умения правильно выбрать и применить конкретную форму активного отдыха, соответствующую состоянию здоровья в данный момент. Если обучающиеся занимаются по собственной инициативе, без давления со стороны педагога, это означает, что средства физического воспитания стали насущной потребностью для студентов. Научиться управлять собой, своим здоровьем – вот главная задача. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность к достижению высоких результатов в избранной профессии; к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма; к обеспечению профессионального долголетия; к использованию средств физической культуры отдыха и

восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Перечень тем для самостоятельной работы студентов (в скобках задания для самостоятельной работы) :

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

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
		3.				
		неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	1 этап: Знания	Не обладает знаниями для использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не достаточно знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В полной мере обладает знаниями для использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В совершенстве овладел знаниями для использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Устный опрос
	2 этап: Умения	Не умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не достаточно умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В полной мере умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В совершенстве умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания №1
	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	Не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для	Не достаточно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для	В полной мере владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для	В совершенстве владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для	Тестовые задания №2

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	--	--	--	--	--	--

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 – 8 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 – 8 на этапе «Умения»

Модуль 1. Легкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 2000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с места (см)
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 3000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с места (см)
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Модуль 2. Гимнастика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
-------	-------

1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены
2	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке(ниже уровня скамьи, см.)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
2	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке(ниже уровня скамьи, см.)

Модуль 3. Волейбол

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча сверху 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой
2	Передача мяча снизу 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой
3	Нижняя прямая подача (6 подач) (техника + количество подач)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча сверху 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой
2	Передача мяча снизу 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой
3	Нижняя прямая подача (6 подач) (техника + количество подач)

Модуль 4. Плавание

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Плавание 25м

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Плавание 50м

Модуль 1. Лыжная подготовка

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Прием и передача мяча двумя руками от груди
2	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Прием и передача мяча двумя руками от груди
2	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Модуль 3. Легкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 2000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с разбега (см)
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 3000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с разбега (см)
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Модуль 1. Легкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег 1000м (мин,с)
2	Бег 100 м (с)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег 2000м (мин,с)
2	Бег 100 м (с)

Модуль 2. Волейбол

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
2	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
3	Нижняя боковая подача (6 подач)(техника + количество подач).

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
2	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
3	Нижняя боковая подача (6 подач)(техника + количество подач).

Модуль 3. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: дев. – 5м, (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: юн. – 6м (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.

2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Модуль 1. Лыжная подготовка

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении по боковой линии площадки (18 м) в обе стороны без учета времени на технику выполнения.
2	Бросок мяча в движении после ведения от центральной линии с правой и левой стороны площадки.
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении по боковой линии площадки (18 м) в обе стороны без учета времени на технику выполнения.
2	Бросок мяча в движении после ведения от центральной линии с правой и левой стороны площадки.
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Модуль 3. Легкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 2000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с разбега (см)
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№	Тесты
---	-------

п/п	
1	Бег 100м (с)
2	Бег 3000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с разбега (см)
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Тестовые задания №2

Перечень тестовых заданий для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе «Владения»»

Модуль 1. Легкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег 1000м (мин,с)
2	Прыжки в длину с места (см)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег 2000м (мин,с)
2	Прыжки в длину с места (см)

Модуль 2. Волейбол

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Чередование передач мяча сверху и снизу 2-мя руками над собой или о стену (<i>техника + количество подач</i>) Расстояние до стены не ближе 1,5-2 метра
2	Выполнение подачи (6 подач) (<i>техника + количество подач</i>)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Чередование передач мяча сверху и снизу 2-мя руками над собой или о стену (<i>техника + количество подач</i>) Расстояние до стены не ближе 1,5-2 метра
2	Выполнение подачи (6 подач) (<i>техника + количество подач</i>)

Модуль 3. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бросок мяча в движении после ведения от лицевой линии по дуге слева справа от корзины

2	Выполнение штрафного броска (количество попаданий + техника)
3	Броски со средней дистанции (4 метра от кольца). С любой точки по выбору

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бросок мяча в движении после ведения от лицевой линии по дуге слева направо от корзины
2	Выполнение штрафного броска (количество попаданий + техника)
3	Броски со средней дистанции (4 метра от кольца). С любой точки по выбору

Модуль 1. Лыжная подготовка

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: дев. – 5м, (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: юн. – 6м (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

Модуль 3. Легкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 2000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с разбега (см)
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты
1	Бег 100м (с)
2	Бег 3000м (мин,с)
3	Прыжки в длину с разбега (см)
4	Подтягивание на высокой перекладине (колич. раз)

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

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, учет успеваемости студентов осуществляется на бально-рейтинговой основе, с использованием системы зачетных единиц, оценивания индивидуальных результатов обучения студентов.

Бально-рейтинговая система – основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения.

Основной целью бально-рейтинговой системы является повышение объективности, достоверности и регулярности оценки уровня освоения программного материала учебной дисциплины. Бально-рейтинговая система по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит из модулей в каждом семестре. Порядок начисления баллов осуществляется по результатам текущего и рубежного контролей освоения содержания модулей по учебной дисциплине за семестр.

Каждый модуль состоит из нормативных материалов (посещение занятий, выполнение контрольных тестов, участие в спортивно-массовых мероприятиях, демонстрации освоения методических основ проведения оздоровительно-тренировочных, спортивно-тренировочных занятий, реферата, результатов спортивного совершенствования и т.д.) представленных в таблицах системы набора баллов.

Рейтинг-план на 1 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание				Число заданий за семестр	Баллы	
						Min	Max
Модуль 1							
Легкая атлетика.							
Текущий контроль						0	18
Аудиторная работа							
1. Техника бега	0	4	5	6	1	0	6
2. Техника прыжка в длину	0	4	5	6	1	0	6

3. Техника метаний	0	4	5	6	1	0	6
Рубежный контроль							
1. Сдача контрольных нормативов	0	4	5	6	4	0	24
Модуль 2. Гимнастика							
Текущий контроль						0	6
Аудиторная работа							
1. Техника общеразвивающих упражнений	0	1	2	3	1		3
2. Техника строевых упражнений	0	1	2	3	1		3
Рубежный контроль							
1. Сдача контрольных нормативов	0	1	2		2		4
Модуль 3 Волейбол.							
Текущий контроль						0	16
Аудиторная работа							
1. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	0	4	5	6	1	0	6
2. Техника приема и передачи двумя руками снизу.	0	4	5	6	1	0	6
3. Техника подачи мяча.	0	2	3	4	1	0	4
Рубежный контроль							
Сдача контрольных нормативов	0	4	5	6	3	0	18
Модуль 4 Плавание.							
Текущий контроль							10
Аудиторная работа							
1. Техника плавания способом кроль на груди	0	2	3		1	0	3
2. Техника плавания способом кроль на спине	0	2	3		1	0	3
3. Техника плавания способом брасс	0	2	4		1	0	4
Рубежный контроль							
Сдача контрольных нормативов	0	1	2	4	1	0	4
Поощрительные баллы							
1. Участие в спортивных соревнованиях			5		1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях			5		1	0	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)							
Посещение практических занятий							-10
Пропуск 20% занятий							-2
Пропуск 40% занятий							-4
Пропуск 60% занятий							-6
Пропуск 75% занятий							-10
Промежуточная аттестация							
1. Зачет							
ИТОГО						0	110

Рейтинг-план на 2 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Min	Max
Модуль 1 Лыжная подготовка				
Текущий контроль				
Аудиторная работа				
1. Техника одновременных ходов	0	4	5	6
2. Техника попеременных ходов	0	4	5	6
3. Техника конькового хода	0	4	5	6
Рубежный контроль				
1. Сдача контрольных нормативов	0	5	7	8

Модуль 2								
Баскетбол								
Текущий контроль						0	18	
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча	0	2	5	6	1	0	6	
2. Техника ведения мяча	0	4	5	6	1	0	6	
3. Техника бросков мяча	0	4	5	6	1	0	6	
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	3	5	6	3	0	18	
Модуль 3								
Легкая атлетика								
Текущий контроль						0	14	
Аудиторная работа								
1. Техника бега	0	2	3	4	1	0	4	
2. Техника прыжка в длину	0	2	3	4	1	0	4	
3. Техника метаний	0	4	5	6	1	0	6	
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	4	5	6	4	0	24	
Поощрительные баллы								
1. Участие в спортивных соревнованиях	5				1		0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	5				1		0	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)								
Посещение практических занятий								-10
Пропуск 20% занятий								-2
Пропуск 40% занятий								-4
Пропуск 60% занятий								-6
Пропуск 75% занятий								-10
Промежуточная аттестация								
1. Зачет								
ИТОГО							0	110

**Рейтинг-план
на 3 семестр**

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание					Число заданий за семестр	Баллы	
							Min	Max
Модуль 1								
Легкая атлетика.								
Текущий контроль							0	18
Аудиторная работа								
1. Техника бега	0	6	8	9	1		0	9
2. Техника прыжка в длину	0	6	8	9	1		0	9
Рубежный контроль								
1. Сдача контрольных нормативов	0	5	6	7	2		0	14
Модуль 2								
Волейбол								
Текущий контроль							0	18
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	0	4	5	6	1		0	6
2. Техника приема и передачи двумя руками снизу.	0	4	5	6	1		0	6
3. Техника подачи мяча.	0	4	5	6	1		0	6
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	4	5	6	3		0	18
Модуль 3								
Баскетбол								
Текущий контроль							0	14
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча	0	2	3	4	1		0	
2. Техника ведения мяча	0	2	3	4	1		0	
3. Техника бросков мяча	0	3	4	6	1		0	
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов		4	5	6	3			18
Поощрительные баллы								
1. Участие в спортивных соревнованиях							5	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях							5	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)								
Посещение практических занятий								-10
Пропуск 20% занятий								-2
Пропуск 40% занятий								-4
Пропуск 60% занятий								-6
Пропуск 75% занятий								-10
Промежуточная аттестация								
1. Зачет								
ИТОГО							0	110

Рейтинг-план на 4 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание					Число заданий за семестр	Баллы	
							Min	Max
Модуль 1								
Лыжная подготовка								
Текущий контроль							0	16
Аудиторная работа								
1. Техника одновременных ходов	0	3	4	5	1		0	5
2. Техника попеременных ходов	0	3	4	5	1		0	5
3. Техника конькового хода	0	4	5	6	1		0	6
Рубежный контроль								
1. Сдача контрольных нормативов	0	3	4	5	1		0	5
Модуль 2								
Баскетбол.								
Текущий контроль							0	18
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча	0	4	5	6	1		0	6
2. Техника броска мяча в движении	0	4	5	6	1		0	6
3. Техника штрафного броска мяча	0	4	5	6	1		0	6
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	5	6	7	3		0	21
Модуль 3								
Легкая атлетика								
Текущий контроль							0	16
Аудиторная работа								
1. Техника бега	0	4	6	8	1		0	10
2. Техника прыжка в длину	0	4	6	8	1		0	10
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	3	5	6	4		0	24
Поощрительные баллы								
1. Участие в спортивных соревнованиях							0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях							0	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)								
Посещение практических занятий								-10
Пропуск 20% занятий								-2
Пропуск 40% занятий								-4
Пропуск 60% занятий								-6
Пропуск 75% занятий								-10
Промежуточная аттестация								
1. Зачет								
ИТОГО							0	110

Рейтинг-план

на 5 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание					Число заданий за семестр	Баллы	
							Min	Max
Модуль 1								
Легкая атлетика.								
Текущий контроль							0	18
Аудиторная работа								
1. Техника бега	0	4	5	6	1		0	6
2. Техника прыжка в длину	0	4	5	6	1		0	6
3. Эстафетный бег	0	4	5	6	1		0	6
Рубежный контроль								
1. Сдача контрольных нормативов	0	5	6	7	2		0	14
Модуль 2								
Волейбол								
Текущий контроль							0	16
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу	0	2	3	4	1		0	4
2. Техника нападающего удара	0	2	3	4	1		0	4
3. Техника подачи мяча.	0	3	4	6	1		0	6
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	3	4	6	3		0	18
Модуль 3								
Баскетбол.								
Текущий контроль							0	16
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча	0	2	3	4	1		0	4
2. Техника броска мяча в движении	0	2	3	4	1		0	4
3. Техника штрафного броска	0	3	4	6	1		0	6
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	3	4	6	3		0	18
Поощрительные баллы								
1. Участие в спортивных соревнованиях	5					1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	5					1	0	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)								
Посещение практических занятий								-10
Пропуск 20% занятий								-2
Пропуск 40% занятий								-4
Пропуск 60% занятий								-6
Пропуск 75% занятий								-10
Промежуточная аттестация								
1. Зачет								
ИТОГО							0	110

Рейтинг-план на 6 семестр

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание					Число заданий за семестр	Баллы	
							Min	Max
Модуль 1								
Лыжная подготовка								
Текущий контроль							0	14
Аудиторная работа								
1. Техника одновременных ходов	0	3	5	7	1		0	7
2. Техника попеременных ходов	0	3	5	7	1		0	7
Рубежный контроль								
1. Сдача контрольных нормативов	0	3	5	6	1		0	6
Модуль 2								
Баскетбол.								
Текущий контроль							0	18
Аудиторная работа								
1. Техника передачи мяча	0	3	4	6	1		0	4
2. Техника броска мяча в движении	0	3	4	6	1		0	4
3. Техника штрафного броска	0	3	4	6	1		0	6
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	5	7	8	3		0	24
Модуль 3								
Легкая атлетика.								
Текущий контроль							0	18
Аудиторная работа								
1. Техника бега	0	4	5	6	1		0	6
2. Техника прыжка в длину	0	4	5	6	1		0	6
3. Техника эстафетного бега	0	4	5	6	1		0	6
Рубежный контроль								
Сдача контрольных нормативов	0	3	4	5	4		0	20
Поощрительные баллы								
1. Участие в спортивных соревнованиях				5	1		0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях				5	1		0	5
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)								
Посещение практических занятий							0	-10
Пропуск 20% занятий							0	-2
Пропуск 40% занятий							0	-4
Пропуск 60% занятий							0	-6
Пропуск 75% занятий							0	-10
Промежуточная аттестация								
1. Зачет								
ИТОГО							0	110

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

I курс. 1 семестр.

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Бег 100м (с)	16,0	18,0	20,0	□ 20,0
2	Бег 2000м (мин,с)	10,30	11,30	12,30	□ 12,30
3	Прыжки в длину с места (см)	180	160	130	меньше 130
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены	60	40	20	меньше 20

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Бег 100м (с)	13,4	14,6	15,6	□ 15,6
2	Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	15,30	□ 15,30
3	Прыжки в длину с места (см)	240	220	190	меньше 190
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	7	3	меньше 3

Модуль 2. Гимнастика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		2	1		0
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены	60	40	20	меньше 20
2	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке(ниже уровня скамьи, см.)	16	11	8	Меньше 8

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		2	1		0
1	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	7	3	меньше 3
2	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке(ниже уровня скамьи, см.)	13	7	6	Меньше 6

Модуль 3. Волейбол

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Передача мяча сверху 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой	12	10	8	Меньше 8
2	Передача мяча снизу 2-мя руками над собой (техника + количество передач)	12	10	8	Меньше 8

	Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой				
3	Нижняя прямая подача (6 подач) (техника + количество подач)	5	4	3	Меньше 3

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Передача мяча сверху 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой	15	12	10	Меньше 10
2	Передача мяча снизу 2-мя руками над собой (техника + количество передач) Мяч передается не ниже 1,5 метра над головой	15	12	10	Меньше 10
3	Нижняя прямая подача (6 подач) (техника + количество подач)	5	4	3	Меньше 3

Модуль 4. Плавание

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		4	2	1	0
1	Плавание 25м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		4	2	1	0
1	Плавание 50м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени

I курс. 2 семестр.

Модуль 1. Лыжная подготовка

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		8	7	5	0
1	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	28,0	31,0	35,0	□ 35,0

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		8	7	5	0
1	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	28,0	33,00	36,0	<input type="checkbox"/> 36,0

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	3	0
1	Прием и передача мяча двумя руками от груди	10 передач за 14 сек	10 передач за 16 сек	10 передач за 18 сек	10 передач более чем за 18 сек
2	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)	14	15	16	<input type="checkbox"/> 16
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 3 попадания	10 бросков – 2 попадания	10 бросков – 1 попадания	0

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	3	0
1	Прием и передача мяча двумя руками от груди	10 передач за 12 сек	10 передач за 14 сек	10 передач за 16 сек	10 передач более чем за 16 сек
2	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)	13	14	15	<input type="checkbox"/> 15
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	10 бросков – 2 попадания	Менее 2

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Бег 100м (с)	16,0	18,0	20,0	<input type="checkbox"/> 20,0
2	Бег 2000м (мин,с)	10,30	11,30	12,30	<input type="checkbox"/> 12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	350	300	250	меньше 250
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены	60	40	20	меньше 20

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№	Тесты	Результаты/Баллы
---	-------	------------------

п/п		6	5	4	0
1	Бег 100м (с)	13,4	14,6	15,6	□ 15,6
2	Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	15,30	□ 15,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	480	430	390	меньше 390
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	7	3	меньше 3

II курс. 3 семестр

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		7	6	5	0
1	Бег 1000м (мин,с)	5,00	6,00	6,50	□ 6,50
2	Бег 100 м (с)	16,0	18,0	20,0	□ 20,0

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		7	6	5	0
1	Бег 2000м (мин,с)	8,30	9,30	10,30	□ 10,30
2	Бег 100 м (с)	13,4	14,6	15,6	□ 15,6

Модуль 3. Волейбол

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)	12	10	8	Меньше 8
2	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)	12	10	8	Меньше 8
3	Нижняя боковая подача (6 подач)(техника + количество подач).	5	4	3	Меньше 3

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)	15	12	10	Меньше 10
2	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)	15	12	10	Меньше 10
3	Нижняя боковая подача (6	5	4	3	Меньше 3

	подач)(техника + количество подач).				
--	--------------------------------------	--	--	--	--

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	6	0
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: дев. – 5м, (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.	18	20	22	больше 22
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.	18	20	22	Больше 22
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	10 бросков – 2 попадания	Меньше 2

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	4	0
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: юн. – 6м (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.	16	18	20	Больше 20
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.	16	18	20	Больше 20
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 5 попадания	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	Меньше 3

II курс. 4 семестр.

Модуль 1. Лыжная подготовка

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№	Тесты	Результаты/Баллы
---	-------	------------------

п/п		5	4	3	0
1	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	28,0	31,00	35,0	□ 35,0

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		5	4	3	0
1	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	28,0	33,0	36,0	□ 36,0

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		7	6	5	0
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении по боковой линии площадки (18 м) в обе стороны без учета времени на технику выполнения.			Сдано – нет потери мяча нет пробежки	пробежка
2	Бросок мяча в движении после ведения от центральной линии с правой и левой стороны площадки.	2 попадания в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо (допускается кратковременная потеря мяча)	пробежка
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	10 бросков – 2 попадания	Менее 1

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		7	6	5	0
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении по боковой линии площадки (18 м) в обе стороны без учета времени на технику выполнения.	Сдано – нет потери мяча нет пробежки			пробежка
2	Бросок мяча в движении после ведения от центральной линии с правой и левой стороны площадки.	2 попадания в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо (допускается кратковременная потеря мяча)	пробежка
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 5 попадания	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	Менее 3

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	3	0
1	Бег 100м (с)	16,0	18,0	20,0	□ 20,0
2	Бег 2000м (мин,с)	10,30	11,30	12,30	□ 12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	350	300	250	меньше 250
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены	60	40	20	меньше 20

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	3	0
1	Бег 100м (с)	13,4	14,6	15,6	□ 15,6
2	Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	15,30	□ 15,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	480	430	390	меньше 390
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	7	3	меньше 3

III курс. 5 семестр.

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		7	6	5	0
1	Бег 1000м (мин,с)	5,00	6,00	6,50	□ 6,50
2	Прыжки в длину с места (см)	180	160	130	меньше 130

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		7	6	5	0
1	Бег 2000м (мин,с)	8,30	9,30	10,30	□ 10,30
2	Прыжки в длину с места (см)	240	220	190	меньше 190

Модуль 2. Волейбол

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	4	3	0
1	Чередование передач мяча сверху и снизу 2-мя руками над собой или о стену (техника + количество)	12	10	8	Меньше 8

	<i>подач</i>) Расстояние до стены не ближе 1,5-2 метра				
2	Выполнение подачи (6 подач) (техника + количество подач)	6	5	4	Меньше 4

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	4	3	0
1	Чередование передач мяча сверху и снизу 2-мя руками над собой или о стену (<i>техника + количество подач</i>) Расстояние до стены не ближе 1,5-2 метра	15	12	10	Меньше 10
2	Выполнение подачи (6 подач) (техника + количество подач)	5	4	3	Меньше 3

Модуль 3. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	4	3	0
1	Бросок мяча в движении после ведения от лицевой линии по дуге слева справа от корзины	2 попадания в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо (допускается кратковременная потеря мяча)	пробежка
2	Выполнение штрафного броска (количество попаданий + техника)	10 бросков – 5 попаданий	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	Меньше 3
3	Броски со средней дистанции (4 метра от кольца). С любой точки по выбору	5 бросков-3 попадания	5 бросков – 2 попадания	5 бросков – 1 попадания	0

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	4	3	0
1	Бросок мяча в движении после ведения от лицевой линии по дуге слева справа от корзины	2 попадания в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо без нарушений	1 попадание в кольцо (допускается кратковременная потеря мяча)	пробежка
2	Выполнение штрафного броска (количество попаданий + техника)	10 бросков – 6 попаданий	10 бросков – 5 попаданий	10 бросков – 4 попадания	Меньше 4
3	Броски со средней дистанции (4 метра от кольца). С любой точки по выбору	5 бросков-3 попадания	5 бросков – 2 попадания	5 бросков – 1 попадания	0

III курс.6 семестр

Модуль 1. Лыжная подготовка

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	3	0
1	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	28,0	31,00	35,0	□ 35,0

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		6	5	3	0
1	Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	28,0	33,0	36,0	□ 36,0

Модуль 2. Баскетбол.

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		8	7	5	0
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: дев. – 5м, (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.	18	20	22	больше 22
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча с двух шагов в оба кольца.	18	20	22	Больше 22
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	10 бросков – 2 попадания	Меньше 2

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		8	7	5	0
1	Передача мяча двумя руками от груди в парах после выполнения ведения мяча любой рукой в обе стороны площадки (18 м). Расстояние между выполняющими: юн. – 6м (время + техника), каждому выполнить не менее 3 передач.	16	18	20	Больше 20
2	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам,	16	18	20	Больше 20

	бросок мяча с двух шагов в оба кольца.				
3	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)	10 бросков – 5 попаданий	10 бросков – 4 попадания	10 бросков – 3 попадания	Меньше 3

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Контрольные тесты для сдачи нормативов (девушки)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		5	4	3	0
1	Бег 100м (с)	16,0	18,0	20,0	□ 20,0
2	Бег 2000м (мин,с)	10,30	11,30	12,30	□ 12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	350	300	250	меньше 250
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены	60	40	20	меньше 20

Контрольные тесты для сдачи нормативов (юноши)

№ п/п	Тесты	Результаты/Баллы			
		5	4	3	0
1	Бег 100м (с)	13,4	14,6	15,6	□ 15,6
2	Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	15,30	□ 15,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	480	430	390	меньше 390
4	Подтягивание на высокой перекладине (колич. раз)	12	7	3	меньше 3

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> .

Дополнительная учебная литература:

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.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	До 03.06.2019
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» № 847 от 29.08.2017	До 01.10.2018
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань», договор с ООО «Издательство «Лань» № 838 от 29.08.2017	До 01.10.2018
4.	База данных периодических изданий (на платформе East View EBSCO), договор с ООО «ИВИС» № 133-П 1650 от 03.07.2018	До 31.06.2019
5.	База данных периодических изданий на платформе Научной электронной библиотеки (eLibrary), Договор с ООО «РУНЭБ» № 1256 от 13.12.2017	До 31.12.2018
6.	Электронная база данных диссертаций РГБ, Договор с ФГБУ «РГБ» № 095/04/0220 от 6 дек. 2017 г.	До 07.12.2018
7.	Национальная электронная библиотека, Договор с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438 от 13 апр. 2016 г.	Бессрочный
8.	Электронно-библиотечная система «ЭБ БашГУ», договор с ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014	Бессрочный

№	Адрес (URL)	Описание страницы
1.	www.rusathletics.com/fed/	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике на 2016 – 2017 годы
2.	www.volley.ru/	Сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы(правила соревнований по волейболу)
3.	www.russwimming.ru/	Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании
4.	www.flgr.ru/	Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.
5.	www.russiabasket.ru/	Сайт Российской Федерации Баскетбола. Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола.
6.	www.gto.ru	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
1. Office Standard 2007
2. Windows 7

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Лекция	Не предусмотрено учебным планом
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 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"> ○ посещать практические занятия; ○ принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей. <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"> ○ регулярного посещения методико-практических и учебно-тренировочных занятий; ○ ведения конспектов с записью основного содержательного материала методико-практических занятий; ○ изучения литературы по каждой теме; ○ выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности ○ выполнения всех видов текущего контроля знаний и уровня физической подготовленности в семестре. <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)

Спортивный зал № 134, расположенный в главном корпусе по адресу: ул. Ленина, 47	<p>Учебно-практическое оборудование:</p> <p>Мячи баскетбольные;</p> <p>Мячи волейбольные;</p> <p>Льжи в комплекте;</p> <p>Щиты баскетбольные с кольцами;</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой;</p> <p>Гимнастические стенки;</p> <p>Турники</p>
---	--