

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна Государственное образовательное автономное учреждение

Должность: Ректор высшего образования Курской области

Дата подписания: 26.09.2023 «Курская академия государственной и муниципальной службы»

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c010206174b18a072155c8a562b435ec493cc805afa2d739deb Кафедра внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по

учебно-методическому

обеспечению

Никитина Е.А.

(подпись, ФИО)

« 34 » августа 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль): Государственное и муниципальное управление

Уровень подготовки: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки по УП: 2020

© Широких С.Ф., 2023.

© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2023.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны

знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

4.2 Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед. (часах)		
	1курс	2курс	Всего
Общая трудоемкость	(162)	(162)	(328)
Контактная работа	-	-	
лекции	-	-	-
практические (семинарские) занятия	-	-	-
Самостоятельная работа	(162)	(162)	(324)
Контроль	-	4	(4)
Контрольные формы		Зачет	Зачет

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

5.1 Очная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
1 семестр							
1.	Легкая атлетика	2	2	-	2	-	-
2.	Футбол	3	1	-	1	-	2
3.	Волейбол	2	2	-	2	-	-
4.	Баскетбол	2	2	-	2	-	-
5.	Лыжная подготовка	4	4	-	4	-	-
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3	3	-	3	-	-
	Контроль	-	-	-	-	-	-
Итого за семестр		16	14	-	14	-	2

2 семестр

1.	Легкая атлетика	12	10	-	10	-	2
2.	Футбол	15	15	-	15	-	-
3.	Волейбол	15	15	-	15	-	-
4.	Баскетбол	15	15	-	15	-	-
5.	Лыжная подготовка	15	15	-	15	-	-
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	8	8	-	8	-	-
Итого за семестр		80	78	-	78	-	2

3 семестр

1.	Легкая атлетика	15	15	-	15	-	-
2.	Футбол	15	15	-	15	-	-
3.	Волейбол	12	10	-	10	-	2

4.	Баскетбол	15	15	-	15	-	-
5.	Лыжная подготовка	15	15	-	15	-	-
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	8	8	-	8	-	-
Итого за семестр		80	78	-	78	-	2

4 семестр

1.	Легкая атлетика	10	8	-	8	-	2
2.	Футбол	12	12	-	12	-	-
3.	Волейбол	13	13	-	13	-	-
4.	Баскетбол	13	13	-	13	-	-
5.	Лыжная подготовка	11	11	-	11	-	-
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	11	11	-	11	-	-
Итого за семестр		70	68	-	68	-	2

5 семестр

1.	Легкая атлетика	2	2	-	-	-	-
2.	Футбол	3	3	-	3	-	-
3.	Волейбол	2	2	-	2	-	-
4.	Баскетбол	2	2	-	2	-	-
5.	Лыжная подготовка	4	2	-	2	-	2
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3	3	-	3	-	-
	Контроль	-	-	-	-	-	-
Итого за семестр		16	14	-	14	-	2

6 семестр

1.	Легкая атлетика	4	4	-	4	-	-
2.	Футбол	4	4	-	4	-	-
3.	Волейбол	6	6	-	6	-	-
4.	Баскетбол	6	6	-	6	-	-
5.	Лыжная подготовка	6	6	-	6	-	-
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)		2	-	2	-	2
Итого за семестр		30	28	-	28	-	2

7 семестр

1.	Легкая атлетика	6	4	-	4	-	2
2.	Футбол	6	6	-	6	-	-
3.	Волейбол	6	6	-	6	-	-

4.	Баскетбол	6	6	-	6	-	-
5.	Лыжная подготовка	6	6	-	6	-	-
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	6	6	-	6	-	-
Итого за семестр		36	34	-	34	-	2
Итого за все семестры		328	314		314		14

4.3 Заочная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. Занятий	

1 курс

1.	Легкая атлетика	28	-	-	-	-	28
2.	Футбол	28	-	-	-	-	28
3.	Волейбол	28	-	-	-	-	28
4.	Баскетбол	26	-	-	-	-	26
5.	Лыжная подготовка	26	-	-	-	-	26
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	26	-	-	-	-	26
	Контроль	-	-	-	-	-	-
Итого		164	-	-	-	-	162

2 курс

1.	Легкая атлетика	28	-	-	-	-	28
2.	Футбол	28	-	-	-	-	28
3.	Волейбол	28	-	-	-	-	28
4.	Баскетбол	26	-	-	-	-	26
5.	Лыжная подготовка	26	-	-	-	-	26
6.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	26	-	-	-	-	26
	Контроль	4	-	-	-	-	-
Итого		166	-	-	-	-	162
Итого за 1 и 2 курсы		328	4	-	-	-	324

4.4 Содержание практических (семинарских) занятий

Практическое занятие №1

Тема «Легкая атлетика»

1. Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции.
2. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3. Комбинирование технических элементов бега в различных условиях.
4. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.

5. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях.

6. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Практическое занятие №2

Тема «Футбол»

1. Изучение техники отдельных футбольных приемов.
2. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
3. Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами.
4. Развитие общей и силовой выносливости.
5. Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами.
6. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
7. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр.
8. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Практическое занятие №3

Тема «Волейбол»

1. Изучение техники отдельных волейбольных приемов.
2. Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами.
3. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
4. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр.
5. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений

Практическое занятие №4

Тема «Баскетбол»

1. Изучение техники отдельных баскетбольных приемов.
2. Развитие быстроты, взрывной и абсолютной силы.
3. Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами.
4. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к

длительному выполнению двигательных действий.

5. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр.

6. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Практическое занятие №5.

Тема «Лыжная подготовка»

1. Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки.
2. Комбинирование технических элементов бега на лыжах в различных условиях.
3. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
4. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях.
5. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

Практическое занятие №6

Тема «Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)»

1. Изучение техники отдельных приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
2. Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя, дзюдо, самбо.
3. Учебно-целевые поединки, спарринги (вольный бой), соревновательные бои по дзюдо, самбо, рукопашному бою.
4. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
5. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки

Форма контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающихся по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки (теоретическая подготовка), спортивном, тренажёрном залах (физическая подготовка), дома. Обучающийся по рекомендации преподавателя подбирает комплекс упражнений, с помощью которых он самостоятельно будет развивать и совершенствовать необходимые физические качества.

Самостоятельная работа требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающихся

по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

Задания для самостоятельной работы

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики.
4. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
5. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
6. Техника игры в футбол. Классификация.
7. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
8. Сетка и стойки в волейболе.
9. Требования к волейбольному мячу (материал, размеры, вес)
10. Классификация техники игры в баскетболе.
11. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
12. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
13. Техника ведения мяча.
14. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
15. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные)

7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Наименование разделов, тем	Код формируемой компетенции (или ее части)	Образовательные технологии (очная/заочная формы)	Этап освоения компетенции (или ее части)
Легкая атлетика	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Футбол	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Волейбо	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Баскетбол	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Лыжная подготовка	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	ОК-7 ОК-8	Практическое занятие, самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный

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

№ п/п	Код компетенции	Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования			Оценочные средства
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)	
1.	ОК-8	<p>Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях; приемы первой доврачебной помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь: использовать приемы оказания первой помощи; применять профилактику травматизма.</p> <p>Владеть: приемами оказания первой помощи.</p>	<p>Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом; приемы первой доврачебной помощи при травмах при занятиях физической культурой и спортом; требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре; приемы первая помощи при несчастных случаях в туристических походах;</p> <p>Уметь: использовать приемы оказания первой помощи, профилактику травматизма.</p> <p>Владеть: приемами оказания первой помощи; доврачебной помощи при травмах на занятиях.</p>	<p>Знать: приемы оказания первой медицинской помощи; причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом; приемы первой доврачебной помощи при травмах при занятиях физической культурой и спортом; требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре; приемы первая помощи при несчастных случаях в туристических походах.</p> <p>Уметь: использовать приемы оказания первой помощи, профилактику травматизма; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Владеть: приемами оказания первой помощи; доврачеб-</p>	Контрольные нормативы

				ной помощи при травмах на занятиях; методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для безопасности жизнедеятельности.	
2.	ОК-7	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурно, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Уметь: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>Владеть: навыками сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурно, профессиональном развитии человека;</p> <p>научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики.</p> <p>Владеть: навыками сохранения и укрепления здоровья; навыками пропаганды ЗОЖ.</p>	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурно, профессиональном развитии человека;</p> <p>научно-биологические и практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p>	Контрольные нормативы

				<p>комплексы упражнений гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками сохранения и укрепления здоровья; навыками пропаганды ЗОЖ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p>	
--	--	--	--	---	--

7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	Критерии		Результат
	Устный ответ/выполнение контрольного упражнения	Тестирование	
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> – полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые 	от 100 до 75% правильных ответов	зачтено

	исправляются по замечанию. Упражнение выполнено легко, свободно без видимых ошибок.		
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. <p>Упражнение выполнено легко, свободно, но присутствуют 2-3 незначительные ошибки.</p>	от 75% до 50 % правильных ответов	зачтено
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> – неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы. <p>Упражнение выполнено без искажения, но присутствуют 1-2</p>	от 50% до 35% правильных ответов	зачтено

	грубые ошибки.		
«неудовлетворительно»	- не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - не сформированы компетенции, умения и навыки, - отказ от ответа или отсутствие ответа Упражнение выполнено, носильно искажено, присутствуют 3-4 грубые ошибки.	менее 35% правильных ответов	не зачтено

7.4 Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программ

Типовые задания для промежуточной аттестации (контрольные нормативы):

Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
5	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18 7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,00	26,5

	(с)										
9	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	2.3	13.10	13.50	14.0
12	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12		7	5
15	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Ведение мяча с обводкой (сек.)	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
3	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3

	во раз)										
4	Жонглирование мячом (кол-во раз)	30	25	20	15	10	35	0	25	20	15
5	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	8,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
6	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,00	26,5
7	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	2 0	230	220	210
8	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
9	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
							12.0	2.3	13.10	13.50	14.0
10	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
11	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
							23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
12	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12		7	5
13	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						5	12	9	7	5
14	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить линия из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий. *Методика выполнения.*

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

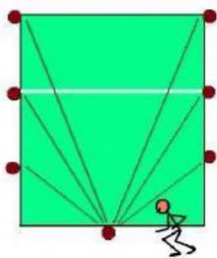
Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.)	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5
2.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,00	26,5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
							12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
							23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Тест «Ёлочка».



Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Порядок выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не

наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Нижняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не

наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Баскетбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	
1	Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	11,3	11,8	12,5	14,0	15,0	10,3	10,8	11,5	12,5	
2	Броски со средней дистанции (кол-во раз)	8	7	6	5	3	8	7	6	5	
3	Штрафные броски (кол-во раз)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	
4	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	
5	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,0	
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	
7	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,0	
8	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
							12,0	12,35	13,10	13,5	
9	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
							23,5	25,0	26,25	27,4	
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	

12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Порядок выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции. *Порядок выполнения.*

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков

выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны.

«Штрафные броски»

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков. *Методика выполнения.*

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания.

Оценка выставляется по количеству попаданий.

Легкая атлетика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	15,2	15,5	16,0	16,5	17,0	13,0	13,3	13,6	14,0	14,3
2.	Бег 200 м (сек)	28,7	29,7	31,0	32,4	33,2	25,7	26,7	28,0	29,4	30,2
3.	Бег 400 м (сек)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	57,8	1.00	1.03	1.06	1.10
4.	Бег 800 м (сек)	2.50	3.10	3.30	3.50	4.00	2.20	2.28	2.35	2.50	3.00
5.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	9.15	9.50	10.15	10.50	11.15	11.0	11.35	12.10	12.50	13.0
6.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,00	26,5
7.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
8.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
							15	12	9	7	5
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5

12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Лыжная подготовка

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Прохождение дистанции классическим ходом (девушки - 3 км, юноши – 5 км, мин., сек.)	14.3	15.3	17.0	18.3	20.3	20.4	22.00	24.20	26.00	28.3
2.	Прохождение дистанции коньковым ходом (девушки - 3 км, юноши – 5 км, мин., сек.)	14.0	15.0	16.2	18.0	20.0	19.4	21.00	23.30	25.00	27.3
3.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4x20 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.00	25.50	26.00	26.5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
	3000 м (мин., сек.)										
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
12.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
13.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
14.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

ТОВКА

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Зачет проводится в форме тестирования (сдача нормативов, представленных в таблицах по разделам подготовки).

7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести контрольно-зачетные тесты.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов)/модуля (модулей). Промежуточная аттестация позволяет оценить совокупность знаний, умений и навыков, уровень сформированности компетенций (или их частей).

Основные формы промежуточной аттестации: зачет

Промежуточная аттестация проводится в форме индивидуального норматива.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей.

Связи формируемых компетенций с темами дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине и итогового контроля объективных оценочных средств. Формат оценочных материалов позволяет определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций (или их частей). В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в Академии используются:

- «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Список методических указаний, используемых в образовательном процессе представлен в п. 10;

- Оценочные средства, представленные в рабочей программе дисциплины.

Привязка оценочных средств к контролируемым компетенциям, модулям, разделам (темам) дисциплины приведена в таблице

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			текущий контроль по дисциплине	промежуточная аттестация по дисциплине	
1.	Легкая атлетика	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, задания для самостоятельной работы	контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов
2.	Футбол	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, задания для самостоятельной работы	контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов
3.	Волейбол	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, задания для самостоятель-	контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов

			ной работы		
4.	Баскетбол	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, задания для самостоятельной работы	контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов
5.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, задания для самостоятельной работы	контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов
6.	Лыжная подготовка	ОК-7 ОК-8	Устный опрос, выполнение физических упражнений, задания для самостоятельной работы	контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов

8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> — ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

8.2 Дополнительная литература

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.
2. www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».
3. www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.
4. <http://www.fizkultura-na5.ru> – Сайт для преподавателя физической культуры
5. <http://www.infosport.ru> - Сайт о физической культуре: воспитании, образовании, тренировке

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тести-

рования. Преподаватель объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: базовые физкультурно-спортивные виды».

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

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

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

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

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

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

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

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

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный

бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

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

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

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

11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Информационные технологии
1	Легкая атлетика	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/
2	Футбол	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
3	Волейбол	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
4	Баскетбол	https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол
5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
6	Лыжная подготовка	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743

11.3 Современные профессиональные базы данных

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>
2. Университетская библиотека Онлайн <http://www.biblioclub.ru>
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам <http://books.google.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru>
5. Федеральный образовательный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018.

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Базовые физкультурно-спортивные виды» проводятся в учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудование программным обеспечением:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).</p>	<p>Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.</p>
<p>305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».</p>
<p>305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятель-</p>	<p>Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в</p>

ной работы.	Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Кабинет №15а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

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

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур теку-

шего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер измене- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннули- ро- ванных	но- вых			

--	--	--	--	--	--	--	--

14. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и (или) научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей и профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, экономическому, профессионально-трудовому, культурно-творческому, физическому,

экологическому воспитанию обучающихся (*из перечисленного следует указать только то, что реально соответствует данной дисциплине*).

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

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