

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.10.2022 14:17:07

Уникальный идентификатор:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

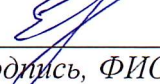
Администрация Курской области

Государственное образовательное автономное учреждение высшего образования  
Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по  
учебно-методическому  
обеспечению

 Никитина Е.А.  
(подпись, ФИО)

« 31 » 10 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые физкультурно-спортивные виды

38.03.01 Экономика

---

Направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Форма обучения очная

КУРСК – 2021

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Экономика, направленность «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом Академии госслужбы, протокол № 16 от «07» июля 2021 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность «Бухгалтерский учет, анализ и аудит на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «31» августа 2021 г., протокол №1.

И.о. зав. кафедрой  
внешнеэкономических связей,  
таможенного дела и  
таможенного права, к.э.н.



Соклаков А.А.

Разработчик программы:  
Старший преподаватель



Широких С.Ф.

Согласовано: на заседании кафедры экономической теории, регионалистики и правового регулирования экономики пр. № 1 от «31» августа 2021 г.

Зав. кафедрой экономической теории,  
регионалистики и правового  
регулирования экономики



Головин А.А.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по направлению подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры внешнеэкономических связей, таможенного дела и таможенного права «31» августа 2022 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой внешнеэкономических связей,  
таможенного дела и таможенного права



Соклаков А.А.

# 1. Цели и задачи дисциплины. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

## 1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины 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.

Основные задачи дисциплины:

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

## 1.2 Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции)		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижений
Код компетенции	Наименование компетенции		
УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- влияние оздоровитель-</li> </ul>

			<p>ных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</li> <li>- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>
УК-7	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-особенности двигательного режима и других условий работы;</li> <li>- о порядок организации оздоровительной, физической и спортивной работы;</li> <li>- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;</li> <li>- использовать средства</li> </ul>

			<p>и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;</li> <li>- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</li> </ul>
УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- основы контроля за состоянием здоровья.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;</li> <li>- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения на положительную оцен-</li> </ul>

			ку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре; -навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.
--	--	--	--

## **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» входит в часть Элективные дисциплины по физической культуре и спорту ОПОП направления подготовки 38.03.01 «Экономика» и изучается на 1-3 курсах в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

## **3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) составляет 9 зачетных единиц (з.е.), 328 академических часов

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	165,5
в том числе:	
лекции	не предусмотрены
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	162,5
Контроль (подготовка к экзамену)	не предусмотрен
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	1,5
в том числе:	
зачет	1,5
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Виды деятель- ности			Формы текущего контроля успе- ваемости	Формируемые компетенции
		лек. час	лаб. Час.	пр.час		
1	2	3	4	5	7	8
2 семестр						
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
1.	гимнастика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
2.	единоборства			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
4.	Легкая атлетика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
5.	Лыжная подготовка			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
6.	Плавание			6	тестирование	УК-7
3 семестр						
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
1.	гимнастика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды:</i>					
2.	единоборства			6	тестирование	УК-7

	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
4.	Легкая атлетика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
5.	Лыжная подготовка			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
6.	Плавание			6	тестирование	УК-7
4 семестр						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
1.	гимнастика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
2.	единоборства			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
4.	Легкая атлетика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
5.	Лыжная подготовка			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					



6.	Плавание			4	тестирование	УК-7
5 семестр						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
1.	гимнастика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
2.	единоборства			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
4.	Легкая атлетика			6	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
5.	Лыжная подготовка			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
6.	Плавание			4	тестирование	УК-7
6 семестр						
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
1.	гимнастика			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
2.	единоборства			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные</i>					

	<i>виды:</i>					
4.	Легкая атлетика			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
5.	Лыжная подготовка			4	тестирование	УК-7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды:</i>					
6.	Плавание			4	тестирование	УК-7

### Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</i></b>		
1	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	2
2	Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц.	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства</i></b>		
3	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	2
4	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</i></b>		
5	Обучение технике и тактике действий по футболу	2
6	Учебно-тренировочная практика по футболу	2
	Обучение технике и тактике действий по волейболу	2
7	Учебно-тренировочная практика по волейболу	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</i></b>		
8	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	2
9	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i></b>		
10	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
11	Совершенствование техники и тактики действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i></b>		
12	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	2
13	Совершенствование техники и тактики действий в беге на лыжах.	2
14	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i></b>		

15	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	2
16	Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.	2
Итого за семестр		<b>36</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</b>		
1	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	2
2	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства</b>		
3	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	2
4	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</b>		
5	Обучение технике и тактике действий по футболу	2
6	Совершенствование техники и тактике действий по футболу	2
7	Учебно-тренировочная практика по футболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол</b>		2
8	Обучение технике и тактике действий по волейболу	2
9	Совершенствование техники и тактике действий по волейболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</b>		2
10	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	2
11	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</b>		
12	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
13	Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</b>		
14	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	2
15	Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах.	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</b>		
16	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	2
Итого за семестр		<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</b>		
1	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства</b>		
2	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	2
3	Совершенствование техники и тактике действий в единоборствах	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</b>		
4	Совершенствование техники и тактике действий по футболу	2

5	Учебно-тренировочная практика по футболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол</b>		2
6	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	2
7	Учебно-тренировочная практика по волейболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</b>		2
8	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	2
9	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</b>		
10	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</b>		
11	Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах.	2
12	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</b>		
13	Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.	2
14	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	2
Итого за семестр		32
<b>5 семестр</b>		
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</b>		
1	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов.	2
2	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства</b>		
3	Обучение технике и тактике действий в единоборствах	2
4	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</b>		
5	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	2
6	Учебно-тренировочная практика по футболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол</b>		
7	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	2
8	Учебно-тренировочная практика по волейболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</b>		
9	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	2
10	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</b>		
11	Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
12	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</b>		
13	Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах.	2
14	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	2

<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i></b>		
15	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	2
16	Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.	2
17	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	2
Итого за семестр		<b>36</b>
<b><i>6 семестр</i></b>		
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</i></b>		
1	Учебно-тренировочная практика по гимнастике	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства</i></b>		
2	Учебно-тренировочная практика в единоборствах	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</i></b>		
3	Учебно-тренировочная практика по футболу	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол</i></b>		
4	Учебно-тренировочная практика по волейболу	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</i></b>		
5	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i></b>		
6	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
7	Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
8	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i></b>		
9	Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах.	2
10	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	2
<b><i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i></b>		
11	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	2
12	Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.	2
Итого за семестр		<b>24</b>
<b>Итого</b>		<b>164</b>

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой академии:*

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП

и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

а) путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

в) путем разработки:

методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовые физкультурно-спортивные виды Новые физкультурно-спортивные виды Практическая физическая культура для специальной группы Адаптивная физическая культура Физическая культура и спорт	Производственная практика (тип- технологическая (проектно-технологическая) практика) Учебная практика (тип - практика по получению первичных профессиональных умений и навыков)	Производственная практика (тип - научно-исследовательская работа) Производственная практика (тип - преддипломная практика)

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

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5

<p>УК-7 начальний, основний</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p><b>Знать:</b> основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p><b>Уметь:</b> под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками и приемами прикладной физической культуры для повышения работоспособно-</p>	<p><b>Знать:</b> уверенно и четко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования по-</p>	<p><b>Знать:</b> углубленный спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p><b>Уметь:</b> динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональ-</p>
---------------------------------	---	---	--	---

		сти, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	лученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	ной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7 начальный, основной	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и дви-	<b>Знать:</b> уверенно и четко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоро-	<b>Знать:</b> углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья. <b>Уметь:</b> динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретенный опыт физкультурно-



		<p>гательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>вье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
УК-7 начальный, основной	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p><b>Уметь:</b></p>	<p><b>Знать:</b> уверенно и чётко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а</p>	<p><b>Знать:</b> углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего</p>

		<p>под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками и приемами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>также основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p><b>Уметь:</b> динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---	--

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства
2 семестр				
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
1.	Гимнастика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
2.	Единоборства	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
4	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
5	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
3 семестр				
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
1.	Гимнастика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			

2.	Единоборства	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
4	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
5	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
4 семестр				
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
1.	Гимнастика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
2.	Единоборства	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
4	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
5	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование

	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
5 семестр				
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
1.	Гимнастика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
2.	Единоборства	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
4	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
5	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
6 семестр				
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
1.	Гимнастика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			
2.	Единоборства	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды</i>			

	<i>турно-спортивные виды</i>			
3.	Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды</i>			
4	Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды</i>			
5	Лыжная подготовка	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование
	<i>Базовые физкуль- турно-спортивные виды</i>			
6	Плавание	УК-7	Практическое занятие, СРС	Тестирование

### Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

#### Тестовые задания для проведения текущего контроля

**1. Закаливание - приспособление организма к воздействию \_\_\_\_\_.**

**2. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

**3. Соответствие количества игроков на поле:**

гандбол	6
футбол	5
волейбол	7
баскетбол	11

**4. Соответствие снаряда**

гимнастика	барьер
плавание	бревно
легкая атлетика	тумбочка
тяжёлая атлетика	штанга

**5. Соответствие времени**

волейбол	2 тайма по 45 минут
футбол	3 партии без ограничения по времени
баскетбол	3 периода по 20 мин
хоккей	4 периода по 10 мин

#### Задачи для проведения текущего контроля

##### Задача 1

Ситуация — проблема: у занимающегося недостаточная координация при выполнении ударов ногами.

Задание: разработать упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, для решения данной проблемы. Для этого выделить основные элементы в технике нанесения ударов и предложить условия их выполнения в домашних условиях, указать, какие предметы обихода можно использовать.

### Задача 2

Ситуация — проблема: при проведении тренировочных спаррингов занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной силой и скоростью.

Задание: описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении спаррингов и способы психологического настроя на поединок.

### Задача 3

Во время игры тренер команды, недовольный решением судьи, бьёт ногой бутылку с водой, которая попадает в игрока команды соперников находящегося на поле, в тот момент, когда мяч был в игре. Решение судьи?

### Задача 4

После прострела с фланга защитник играет голенью в мяч, направляя его своему вратарю, который берёт мяч в руки. Решение судьи?

### Примерная тематика рефератов

1. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
2. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
3. Сила как физическое качество и методы ее развития.
4. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
5. Быстрота и методы ее развития.
6. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
7. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.

### Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания. Для проверки знаний используются вопросы в различных формах (закрытой, открытой, на установление правильной последовательности, на установление соответствия). Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированного задания.

### Задания к зачёту

### Практическое занятие №1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в каратэ

- Изучение техники отдельных приемов каратэ.
- Развитие быстроты, взрывной и абсолютной силы.

№	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 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0 28,0	22,5 30,0	23,0 32,0	23,5 34,0	24,0 36,0	16,0 24,5	16,3 25,00	16,6 25,50	16,9 26,00	17,2 26,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0	23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во 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.									

### Практическое занятие №2 Ознакомление с техникой выполнения упражнений пилатеса

Изучение техники отдельных упражнений пилатеса.



**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.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	80
2.	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3.	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4.	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10
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.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
7.	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
8.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
9.	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
10.	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
11.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
12.	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
13.	Подтягивание на пере-						15	12	9	7	5

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

### Практическое занятие №3 - №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений аэробики. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в шейпинге

Изучение техники отдельных упражнений в шейпинге.

Изучение техники отдельных упражнений аэробики

Воспитание скоростно-силовых качеств

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Ходьба на степсах(на время 5 мин)	0	7	5	2	0	5	3	0	7	5
2.	Приседания с прыжком вверх(40раз)	5	2	0	7	2	0	8	5	2	0
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
5.	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
6.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
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)	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
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210

10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
							12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
							23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во 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.									

#### Практическое занятие №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики

Изучение техники отдельных упражнений атлетической гимнастики.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силы и выносливости.

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3.	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
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
5.	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
6.	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
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте	20	16	10	6	4					

	90 см)											
8.	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	
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.										

Полностью оценочные средства для промежуточного контроля представлены в учебно-методических материалах дисциплины.

#### **7.4 Методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций.

Зачет проводится в виде бланкового тестирования. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания.

Каждый верный ответ на вопрос оценивается следующим образом:

- вопрос в закрытой форме – 1 балл,
- вопрос в открытой форме – 1 балл,
- вопрос на установление правильной последовательности – 1 балл,
- вопрос на установление соответствия – 1 балл.

**Максимальное количество баллов за ответы на тестовые вопросы – 20 баллов**

Решение компетентностно-ориентированной задачи оценивается следующим образом:

Критерии оценки задания	Максимальный балл
Научно-теоретический уровень выполнения задания	1
Полнота решения задания	1
Степень самостоятельности в подходе к анализу задания, доказательность и убедительность	1
Грамотность речи и правильность использования профессио-	1

нальной терминологии	
Полнота и всесторонность выводов	1
Креативность в подходе к решению задания (наличие собственных взглядов на проблему, собственных вариантов решений)	1
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>6</b>

Соответствие баллов уровням сформированности компетенций и оценкам по 5-балльной шкале

Баллы	Уровень сформированности компетенций	Оценка по 5-балльной шкале
22-26	высокий	отлично
17-21	продвинутый	хорошо
12-16	пороговый	удовлетворительно
11 и менее	недостаточный	неудовлетворительно

## 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. Храмова. — 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**

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических комплексов

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне»

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивные 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 порядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря увеличению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Гимнастическое 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, время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка помогает 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 видами 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 оказывает 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 включать упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (пример, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с легкой 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

ощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с ими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми ртизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседа- на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и умень- ие нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном е и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. ду сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на лабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, юны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в юдном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменени- амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением а повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных пп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильному *вы- иению дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с кениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их х, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, ротов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и ротов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движе- ми 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 ение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать ику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. лярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбран- ) вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) ективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

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

## **11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образова- тельного 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	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/</a>
2	Футбол	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/</a>
3	Волейбол	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/</a>
4	Баскетбол	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол">https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол</a>
5	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/</a>

6	Лыжная подготовка	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/</a>
---	-------------------	---

### 11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
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).	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.
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.	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 Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд «Оказание первой помощи».
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в 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 Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik 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 Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik 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 ис-

пользуются 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 текущего 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).

**Лист дополнений и изменений,  
внесенных в рабочую программу дисциплины**

<b>Номер изменения</b>	<b>Номер страницы, на которой внесено изменение</b>	<b>Дата</b>	<b>Основание для измене- ния и подпись лица, проводившего измене- ния</b>