

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
ИСТиД (филиал) СКФУ  
в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ Мартыненко М. В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	10.03.01 Информационная безопасность
Направленность (профиль)	Комплексная защита объектов информатизации
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала обучения	2020 г.
Изучается в 1-6 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой СУиИТ  
\_\_\_\_\_ И.М. Першин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК ИСТиД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК ИСТиД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ А. Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Доцент кафедры физической культуры  
\_\_\_\_\_ М.В. Астахова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Пятигорск, 202\_

### **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в блок 1. Ее освоение происходит в 1 по 6 семестрах.

### **3. Связь с предшествующими дисциплинами**

Изучение данной дисциплины базируется на знании дисциплины «Физическая культура и спорт».

### **4. Связь с последующими дисциплинами**

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

### **5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины**

#### **5.1 Наименование компетенции**

Код	Формулировка:
ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные и иные различия
ОК-9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<b>Знать:</b> - законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;	ОК-6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>- способы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</li> <li>- средства физического воспитания для физического совершенствования человека;</li> <li>- методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>- цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы;</li> <li>- механизмы формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- физические качества, средства и методы их развития;</li> <li>- формы и организацию самостоятельных занятий;</li> <li>- влияние физических упражнений на функциональные системы организма;</li> <li>- действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья;</li> <li>- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;</li> <li>- составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>- составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе;</li> <li>- составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда;</li> <li>- контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>- определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД</li> </ul>	ОК-6
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья;</li> <li>- технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</li> <li>- технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку);</li> <li>- технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц;</li> <li>- технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;</li> <li>- технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>- способами оценки и самооценки физического состояния организма.</li> </ul>	ОК-6
<p><b>Знать:</b></p>	ОК-9

<ul style="list-style-type: none"> <li>- интеграционные процессы: наука-обучение, наука-производство и междисциплинарные связи в учебном процессе;</li> <li>- алгоритм овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности и технологии реализации процессов самообразования и самоорганизации в области физической культуры и спорта, исходя из целей совершенствования в профессиональной деятельности;</li> <li>- научно-прикладные проблемы и основные пути внедрения средств физической культуры в повседневный быт человека;</li> <li>- физиологические основы организации оптимальных условий самостоятельной работы, режима труда и отдыха, повышения работоспособности и функциональных возможностей организма на производстве.</li> </ul>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы познания для выбора направления исследования в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- интерпретировать полученные результаты для организации физкультурно-спортивных, оздоровительных занятий с целью формирования здорового образа жизни и совершенствования профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства и методы оздоровительной, рекреативной физической культуры в профессиональной деятельности в соответствии с социальным заказом на здоровый образ жизни.</li> </ul>	ОК-9
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками научных и практических технологий в решении оздоровительных, рекреативных и профессионально-прикладных задач физической культуры в процессе профессиональной деятельности;</li> <li>- организационными навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления на производстве для формирования идеологии здорового образа жизни;</li> <li>- навыками использования средств и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в быту и на производстве.</li> </ul>	ОК-9

## 6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>246</u> ч.
В т. ч. аудиторных	<u>156</u> ч.
Из них:	<u>156</u> ч.
Практических занятий	
Самостоятельная работа	<u>90</u> ч.
Зачет <u>2,4,6</u> семестры	

## 7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

### 7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр</b>							
1	Тема № 1. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
8	Тема № 8. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
9	Тема № 9. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
10	Тема № 10. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
12	Тема № 12. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
13	Тема № 13. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
14	Тема № 14. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
17	Тема № 17. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-

18	Тема № 18. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
<b>Итого за 1 семестр:</b>			-	<b>27</b>	-	-	-
<b>2 семестр</b>							
19	Тема № 19. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
23	Тема № 23. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
24	Тема № 24. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
25	Тема № 25. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
26	Тема № 26. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
27	Тема № 27. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
28	Тема № 28. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
29	Тема № 29. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Развитие физических качеств	ОК-6, ОК-9	-	-	-	-	3
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>24</b>	-	-	<b>3</b>
<b>3 семестр</b>							
36	Тема № 36. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
38	Тема № 38. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Плавание	ОК-6,	-	1,5	-	-	-

		ОК-9					
42	Тема № 42. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
54	Тема № 54. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-6, ОК-9	-	-	-	-	13,5
	<b>Итого за 3 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>13,5</b>
<b>4 семестр</b>							
55	Тема № 55. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-

65	Тема № 65. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Плавание	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.	ОК-6, ОК-9	-	-	-	-	12
<b>Итого за 4 семестр:</b>			-	<b>24</b>	-	-	<b>12</b>
<b>5 семестр</b>							
72	Тема № 72. Гимнастика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
74	Тема № 74. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Легкая атлетика.	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Баскетбол	ОК-6,	-	1,5	-	-	-



		ОК-9					
88	Тема № 88. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
89	Тема № 89. Баскетбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
90	Тема № 90. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	ОК-6, ОК-9	-	-	-	-	34,5
	<b>Итого за 5 семестр:</b>		-	<b>27</b>	-	-	<b>34,5</b>
<b>6 семестр</b>							
91	Тема № 91. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
92	Тема № 92. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
93	Тема № 93. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
94	Тема № 94. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
101	Тема № 101. Волейбол	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
102	Тема № 102. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
103	Тема № 103. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
104	Тема № 104. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
105	Тема № 105. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
106	Тема № 106. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
107	Тема № 107. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
108	Тема № 108. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК-6, ОК-9	-	1,5	-	-	-
109	Тема № 109. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	ОК-6, ОК-9	-	-	-	-	27
	<b>Итого за 6 семестр:</b>			<b>27</b>			<b>27</b>

	<b>Итого:</b>		<b>156</b>		<b>93</b>
--	---------------	--	------------	--	-----------

## 7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	<b>1 семестр</b>		
	<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		
2	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
3	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>		
4	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>		
5	Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 6. Легкая атлетика</b>		
6	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>		
7	Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 8. Легкая атлетика</b>		
8	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
9	Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 10. Баскетбол</b>		
10	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-

	<b>Тема 11. Баскетбол</b>		
11	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 12. Баскетбол</b>		
12	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 13. Баскетбол</b>		
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	<b>Тема 14. Баскетбол</b>		
14	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	1,5	-
	<b>Тема 15. Баскетбол</b>		
15	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу	1,5	-
	<b>Тема 16. Баскетбол</b>		
16	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке.	1,5	-
	<b>Тема 17. Баскетбол</b>		
17	Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с	1,5	-
	<b>Тема 18. Баскетбол</b>		
18	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.	1,5	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>27</b>	<b>-</b>
	<b><u>2 семестр</u></b>		
	<b>Тема 19. Волейбол</b>		
19	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
	<b>Тема 20. Волейбол</b>		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1,5	-
	<b>Тема 21. Волейбол</b>		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
	<b>Тема 22. Волейбол</b>		
22	Общеразвивающие и подготовительные упражнения	1,5	-

	волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	<b>Тема 23. Волейбол</b>		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	-
	<b>Тема 24. Волейбол</b>		
24	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол. раз)	1,5	-
	<b>Тема 25. Волейбол</b>		
25	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований	1,5	-
	<b>Тема 26. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
26	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
	<b>Тема 27. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
27	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 28. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
28	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
29	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
30	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
31	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
32	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
33	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.	1,5	-

	<b>Тема 34. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
34	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
	<b>3 семестр</b>		
	<b>Тема 36. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
35	Прыжки через скакалку. ОФП Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 37. Плавание</b>		
36	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 38. Плавание</b>		
37	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем	1,5	-
	<b>Тема 39. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
38	Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 40. Плавание</b>		
39	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 41. Плавание</b>		
40	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 42. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
41	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	1,5	-
	<b>Тема 43. Плавание</b>		
42	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
	<b>Тема 44. Плавание</b>		
43	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-
	<b>Тема 45. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
44	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 46. Плавание</b>		
45	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 47. Плавание</b>		
46	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 48. Баскетбол</b>		

47	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
	<b>Тема 49. Плавание</b>		
48	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 50. Плавание</b>		
49	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 51. Баскетбол</b>		
50	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	1,5	-
	<b>Тема 52. Плавание</b>		
51	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 53. Плавание</b>		
52	Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>27</b>	
	<b>4 семестр</b>		
	<b>Тема 55. Плавание</b>		
53	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 56. Плавание</b>		
54	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 57. Волейбол</b>		
55	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	-
	<b>Тема 58. Плавание</b>		
56	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 59. Плавание</b>		
57	Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 60. Волейбол</b>		
58	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча.	1,5	-
	<b>Тема 61. Плавание</b>		
59	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 62. Плавание</b>		

60	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 63. Волейбол</b>		
61	Подачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	1,5	-
	<b>Тема 64. Плавание</b>		
62	Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).		-
	<b>Тема 65. Плавание</b>		
63	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	<b>Тема 66. Волейбол</b>		
64	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Прямой атакующий удар. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1,5	-
	<b>Тема 67. Плавание</b>		
65	Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Тема 68. Плавание</b>		
66	Спортивный способ плавания брасс 25 м.	1,5	-
	<b>Тема 69. Легкая атлетика. Гимнастика</b>		
67	Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 70. Плавание</b>		
68	Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	1,5	-
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
	<b>5 семестр</b>		
	<b>Тема 72. Гимнастика</b>		
69	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 73. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
70	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 74. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
71	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Бег 60 м. Челночный бег 6х9м. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 75. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
72	Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 76. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
73	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> . Бег по пересеченной	1,5	-

	местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 77. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
74	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 78. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
75	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 79. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
76	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 80. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
77	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 81. Легкая атлетика</b>		
78	Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн).	1,5	-
	<b>Тема 82. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
79	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 83. Баскетбол</b>		
80	Ловля и передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 84. Баскетбол</b>		
81	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 85. Баскетбол</b>		
82	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 86. Баскетбол</b>		
83	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10). Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 87. Баскетбол</b>		
84	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	<b>Тема 88. Баскетбол</b>		
85	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Учебная игра.	1,5	-
	<b>Тема 89. Баскетбол</b>		
86	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Учебная игра.	1,5	-



	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>27</b>	<b>-</b>
	<b>6 семестр</b>		
	<b>Тема 91. Волейбол</b>		
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 92. Волейбол</b>		
88	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 93. Волейбол</b>		
89	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 94. Волейбол</b>		
90	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 95. Волейбол</b>		
91	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 96. Волейбол</b>		
92	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 97. Волейбол</b>		
93	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 98. Волейбол</b>		
94	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	<b>Тема 99. Волейбол</b>		
95	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	-
	<b>Тема 100. Волейбол</b>		
96	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила соревнований	1,5	-
	<b>Тема 101. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
97	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 102. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
98	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 103. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
99	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и	1,5	-

	различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.		
	<b>Тема 104. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
100	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 105. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
101	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 106. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
102	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 107. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
103	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Тема 108. Гимнастика. Легкая атлетика</b>		
104	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>27</b>	-
	<b>Итого:</b>	<b>156</b>	-

### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателями	Всего
<b>2 семестр</b>						
ОК-6 ОК-9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 35	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	2,7	0,3	3,0
<b>Итого за 2 семестр:</b>				<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>
<b>3 семестр</b>						
ОК-6 ОК-9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 54	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 3 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>4 семестр</b>						
ОК-6 ОК-9	Самостоятельное изучение литературы	Ответы на вопросы по темам	Собеседование	10,8	1,2	12

	по темам № 71	дисциплины				
<b>Итого за 4 семестр:</b>				<b>10,8</b>	<b>1,2</b>	<b>12</b>
<b>5 семестр</b>						
ОК-6 ОК-9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 90	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	31,05	3,45	34,5
<b>Итого за 5 семестр:</b>				<b>31,05</b>	<b>3,45</b>	<b>34,5</b>
<b>6 семестр</b>						
ОК-6 ОК-9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 107	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	24,3	2,7	27
<b>Итого за 6 семестр:</b>				<b>24,3</b>	<b>2,7</b>	<b>27</b>
<b>Итого:</b>				<b>81</b>	<b>9,0</b>	<b>90</b>

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

### 8. 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
ОК-6, ОК-9	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 22-25, 28, 30, 32-34, 39, 41, 42, 46-47, 50, 51, 53, 60, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 81, 82, 84-86, 92, 98, 99, 105	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
ОК-6, ОК-9	Темы № 35,54,71,90,107	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

### 8. 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической	Знания о необходимости физической культуры имеются, но	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки	

		культурой	практически х навыков нет	реализуются недостаточн о	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрир ует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточн ые способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточн о использует на практике методы физического совершенство вания	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиона льной деятельност и	Испытывает затруднения в практически х занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципы ведения здорового образа жизни и физического самовершенство вания				Знает, как заниматься физическо й культурой и спортом, и практическ ие навыки развиты хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о необходимост и и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физическо й культуре в полном объеме

	Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию
--	--	--	--	--	---

### Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

#### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

### 8. 3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля

### 8. 4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в следующих формах: тестирование физической и технической подготовленности, собеседование.

В процессе прохождения курса физической культуры студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;

- иметь спортивный костюм и спортивную обувь по размеру, соответствующие виду занятий.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки на оценку «отлично»;
- активно участвует в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе.

Оценка снижается, если студент:

- испытывает затруднения при выполнении физических упражнений на практических занятиях;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности на оценку «хорошо» и «удовлетворительно»;
- недостаточно использует на практике методы физического совершенствования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы - тестирование физической и технической подготовленности, ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 35. Развитие физических качеств	1	1	1- 10	1,2,3,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 54. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	1-10	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 71. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	1	1	1,2,4,7,10	1,2,4,
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 90. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	1	1	3,4,7,8,9	1,2,3,4

5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 107. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	1	1	1,4,10	2,3,4
---	--	---	---	--------	-------

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

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. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

#### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

4. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко.– Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы./В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие./ В.Ф.Стрельченко, Л.Н.Коваль.– Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

7. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

9. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.

10. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие./ Е.В.Ярошенко, В.Ф.Стрельченко, Л.А. Кузнецова.– Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.  
с.

### **10. 3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24x12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24x12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съёмными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой. Для изучения теоретического раздела программы изготовлены методические плакаты по теме: «Анатомия человека».

Спортивная площадка имеет размер 30x20 м. Она оборудована пятью стационарными перекладинами, гимнастическим бревном и полосой препятствий.

Плавательный бассейн – размером 25x15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовой), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27<sup>0</sup> до 29<sup>0</sup> С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна



состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.