

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о директора НТИ (филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ В.В Кузьменко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Элективные курсы по физической культуре и спорту

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки	<b>15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств</b>
Профиль	<b>Информационно-управляющие системы</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год начала обучения	<b>2019</b>
Изучается в <b>1, 2</b> семестре	

Невинномысск, 2019

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов в вузе 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 будущего бакалавра-инженера по направлению подготовки 15.03.04. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- умение использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовому циклу Б1.В.18. Ее освоение происходит во 1-6 семестрах.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Физическая культура и спорт

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

#### 5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка
ОК-8	Способностью использовать методы и инструменты 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> -научно- практические основы физической культуры; - основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; -тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения; -рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;	ОК-8
<b>Знать:</b> -социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры; -технологии построения здорового образа жизни -методы и способы физкультурно-спортивной деятельности для достижения	ОК-8

учебных, профессиональных и жизненных целей личности, -аспекты повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;	
<b>Уметь:</b> -использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. -обеспечивать необходимую двигательную активность; -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;	ОК-8
<b>Уметь:</b> -совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей; -оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности -самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.	ОК-8
<b>Владеть:</b> -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, -способами самоопределение в физической культуре;	ОК-8
<b>Владеть:</b> -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. -целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта.	ОК-8

### 6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр. часов		з.е
Объем занятий: Итого	246.00	ч.	2.00
В том числе аудиторных	204.00	ч.	
Из них:			
Лекция	-		
Практическое занятие	204	ч.	
Самостоятельная работа	42	ч.	

Зачет 2, 4, 6 семестры

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

#### 7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов	Самостоятельна
---	--------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------------	----------------

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр</b>							
1.	Бег на 100м. Темы 1-8	ОК-8		12			
2.	Выносливость и ее развитие при помощи бега на длинные дистанции. Тема 9-10	ОК-8		3			
3.	Бег на 1000м	ОК-8		3			
4.	ОФП, ППФП. Темы 12-13	ОК-8		3			
5.	Бег на 2000м.	ОК-8		3			
6.	Бег на 400 м	ОК-8		3			
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>27</b>			
<b>2 семестр</b>							
7.	Бег на 100м, ОФП	ОК-8		7,5			
8.	Бег на 800 м, ОФП	ОК-8		1,5			
9.	Бег на 1000м, ОФП	ОК-8		1,5			
10.	Бег на 200 м, ОФП	ОК-8		1,5			
11.	Самоконтроль в физкультурно-оздоровительной деятельности	ОК-8		3			
12.	Техника бега	ОК-8		1,5			
13.	Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности	ОК-8		4,5			
14.	Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100м, ОФП.	ОК-8		3			
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>24</b>			
<b>3 семестр</b>							
15.	Бег на 200 м, ОФП	ОК-8		3			0,5
16.	Легкая атлетика: ОФП	ОК-8		4,5			
17.	Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.	ОК-8		7,5			
18.	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОК-8		7,5			
19.	Техника бега на длинные дистанции.	ОК-8		4,5			
20.	Бег на длинные дистанции	ОК-8		4,5			
21.	Подготовка при беге на средние дистанции	ОК-8		4,5			
22.	Бег на различные дистанции, прыжки в длину с места	ОК-8		4,5			
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>40,5</b>			<b>0,5</b>

<b>4 семестр</b>							
23.	Прыжок в длину с места	ОК-8		6			
24.	Техника прыжка в длину с места	ОК-8		3			
25.	Бег на средние дистанции. Особенности	ОК-8		4,5			
26.	Прыжок в высоту	ОК-8		1,5			
27.	Техника и тактика игры в футбол	ОК-8		3			
28.	Прыжок в длину с разбега	ОК-8		4,5			
29.	Прыжки в длину различными способами	ОК-8		4,5			
30.	Техника и тактика игры в волейбол	ОК-8		4,5			
31.	Техника и тактика игры в баскетбол	ОК-8		4,5			
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>36</b>			
<b>5 семестр</b>							
32.	ОФП, ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.	ОК-8		21			0,5
33.	Основная гимнастика и подвижные игры	ОК-8		3			
34.	Подвижные игры	ОК-8		3			
35.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК-8		7,5			
36.	Тактика игры в баскетбол	ОК-8		6			
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>40,5</b>			<b>0,5</b>
<b>6 семестр</b>							
37.	Техника нападения в баскетболе. Темы 121-113	ОК-8		16,5			17,5
38.	Игра в футбол. Темы 122-126	ОК-8		12			15
39.	Игра в волейбол. Темы 127-133	ОК-8		13,5			9
	<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>42</b>			<b>41</b>
	<b>Итого</b>			<b>204</b>			<b>42</b>

#### 7.2 Наименование и содержание лекций

Не предусмотрено учебным планом

#### 7.3 Наименование лабораторных работ Не предусмотрено учебным планом

#### 7.4 Наименование практических занятий

№ темы	Наименование работы	Объем часов	Форма проведения
<b>1 семестр</b>			
1.	<b>Бег на 100м, Общая физическая подготовка.</b> Организация сна как характеристика ЗОЖ. Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки, на проявление комплекса физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость.	1,5	
2.	<b>Бег на 100м, Общая физическая подготовка.</b> Организация режима питания как правило ЗОЖ. Развитие прыгучести методом интервальной тренировки (прыжки на скакалке с двойным вращением, через скакалку сложенную вдвое,	1,5	

	прыжки через скамейку, подскоки с сопротивлением партнера и др.). Баскетбол. Совершенствование ведения баскетбольного мяча, используя два мяча одновременно, индивидуально на месте, в шаге по кругу.		
3.	<b>Бег на 100м, Общая физическая подготовка.</b> Организация двигательной активности как правило ЗОЖ. Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки (упражнения в парах с помощью и сопротивлением партнера). Баскетбол. Совершенствование навыка ведения и передач мяча в эстафетах.	1,5	
4.	<b>Бег на 100м, Общая физическая подготовка.</b> Профилактика вредных привычек как правило ЗОЖ. Разбор учебно-тренировочной игры.	1,5	
5.	<b>Бег на 100м, сила и методика ее развития.</b> Личная гигиена и закаливание как правило ЗОЖ. Ознакомить студентов с графиком вузовских и городских соревнований по игровым видам спорта, и правилами оформления заявки на участие команды в соревнованиях. Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки (ч/б, приставной шаг, эстафеты с элементами прыжков, много скоков, бега и пр.). Баскетбол. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол (понятия двойного ведения и пробежки). Учебно-тренировочная подвижная игра "Борьба за мяч с ведением мяча".	1,5	
6.	<b>Бег на 100м, гибкость и методика ее развития</b> Культура межличностного общения как правило ЗОЖ. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 60 сек., передача мяча в стену. Физическая рекреация умеренной интенсивности (бадминтон, настольный теннис.).	1,5	
7.	<b>Бег на 100м, гибкость и методика ее развития</b> . Психофизическая регуляция организма в ЗОЖ. Физическая рекреация умеренной интенсивности (гангельная гимнастика, стрейчинг). Учебно-тренировочная игра.	1,5	
8.	<b>Бег на 100м, ловкость и методика ее развития.</b> Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. ОРУ в движении, беговая разминка. Повторение техники низкого старта и бега с низкого старта.	1,5	
9.	<b>Выносливость и ее развитие при помощи бега на длинные дистанции.</b> Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни Развитие силы и гибкости мышц плечевого пояса (махи, круговые движения руками; подтягивание,	1,5	

	отжимание, висы на перекладине и отжимания на параллельных брусьях). Развитие скоростной выносливости, используя соревновательный метод тренировки (эстафета 4X100м 4раза подряд.)		
10.	<b>Выносливость и ее развитие при помощи бега на длинные дистанции.</b> Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития гибкости суставов нижних конечностей. Развитие скоростно-силовых качеств ног - интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 и 30 м.)	1,5	
11.	<b>Бег на 1000м, быстрота и методика ее развития.</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 1000 м. бегом в медленном темпе. Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, как способ восстановления мышечного тонуса после физической нагрузки.	1,5	
12.	<b>ОФП, ППФП.</b> Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.	1,5	
13.	<b>ОФП, ППФП.</b> Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.	1,5	
14.	<b>Бег на 2000м.</b> Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки (преодоление дистанции 2000м. спортивным шагом). Обучение правильному дыханию при беге на длинные дистанции.	1,5	
15.	<b>Бег на 2000м.</b> Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. Преодоление дистанции 2000м за контрольное время: 12 мин. – юноши и 14 мин. – девушки. Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).	1,5	
16.	<b>Бег на 1000м.</b> Основные требования к организации здорового образа жизни. Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки (преодоление дистанции 1000м. чередуя спортивную ходьбу и бег). Обучение технике бега по пересеченной местности и повторение правила ритма дыхания при беге на длинные дистанции.	1,5	
17.	<b>Бег на 400 м.</b> Особенности использования	1,5	

	<p>средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p>Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки.</p> <p>Повторение техники бега по выражу.</p> <p>Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок.</p>		
18.	<p><b>Бег на 400 м.</b> Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.</p> <p>быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).</p>	1,5	
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>27</b>	
<b>2 семестр</b>			
19.	<p><b>Бег на 100м, ОФП.</b> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.</p> <p>Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении.</p>	1,5	
20.	<p><b>Бег на 800 м, ОФП.</b> общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.</p> <p>быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).</p>	1,5	
21.	<p><b>Бег на 100м, техника бега.</b> Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).</p>	1,5	
22.	<p><b>Бег на 1000м, ОФП.</b> Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.</p>	1,5	
23.	<p><b>Бег на 100м, оздоровительный бег.</b></p> <p>Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их физического и спортивного совершенствования.</p>	1,5	
24.	<p><b>Бег на 100м, оздоровительный бег.</b></p> <p>Проблема гиподинамии и гипокинезии – борьба и профилактика</p> <p>Развитие быстроты игровых передвижений,</p>	1,5	



		используя подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (передачи набивного мяча в парах, «двойные» прыжки на скакалке, выпрыгивания из приседа, прыжки с группировкой, челночный бег, передвижения с опорой на руки).		
25.		<b>Бег на 100м, оздоровительный бег.</b> Характеристика физиологических состояний организма при занятиях Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание из приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг).	1,5	
26.		<b>Бег на 200 м, ОФП.</b> Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их физического и спортивного совершенствования.	1,5	
27.		<b>Самоконтроль в физкультурно-оздоровительной деятельности.</b> Роль у упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при различных видах нагрузки. Выполнение контрольного норматива: челночный бег, брюшной пресс за 60 сек.	1,5	
28.		<b>Самоконтроль в физкультурно-оздоровительной деятельности.</b> Биологические ритмы и работоспособность. Расчет индивидуального коэффициента "общего уровня развития физических кондиций" и двигательного возраста.	1,5	
29.	3	<b>Техника бега.</b> Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Развитие силовой выносливости ног методом круговой тренировки (степ-шаг, приседания, приседания на одной ноге, выпрыгивания из приседа и др.)	1,5	
30.	4	<b>Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности.</b> Влияние физической нагрузки на обмен веществ. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Развитие координации движений в работе с мячом Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).	1,5	
31.		<b>Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности.</b> Особенности воздействия нагрузки на органы пищеварения и выделения Развитие скоростной выносливости, используя игровой метод (подвижные игры и эстафеты).	1,5	
32.		<b>Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности.</b> Влияние	1,5	

		физической нагрузки на центральную нервную систему Развитие быстроты передвижений, используя соревновательный метод (челночный бег, бег елочкой, приставной шаг, прогрессирующий ч/б, бег прыжками и пр.)		
33.	5	<b>Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100м, ОФП.</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов. Тренинг «Круговая тренировка»	1,5	
34.		<b>Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100м, ОФП.</b> Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.	1,5	
<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>24</b>	
<b>3 семестр</b>				
35.	1	<b>Бег на 200 м, ОФП.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки	1,5	
36.		<b>Бег на 200 м, ОФП.</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"	1,5	
37.	1	<b>Легкая атлетика: ОФП.</b> Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Развитие быстроты игровых передвижений, используя подвижные игры.	1,5	
38.		<b>Легкая атлетика: ОФП.</b> Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Развитие силовой выносливости мышц спины и пресса, используя круговой метод тренировки.	1,5	
39.		<b>Легкая атлетика: ОФП.</b> Функциональное проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	1,5	
40.		<b>Легкая атлетика: ОФП.</b> Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.	1,5	
41.		<b>Легкая атлетика: ОФП.</b> Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.	1,5	

		Разбор учебно-тренировочной игры.		
42.		<b>Легкая атлетика: ОФП.</b> Характеристика принципов сознательности и активности ОРУ в парах, легкоатлетическая разминка, развитие силы мышц рук (подтягивание, отжимание, изометрические упражнения). Закрепление техники бега на короткие дистанции, используя специальные беговые упражнения по прямой.	1,5	
43.	1	<b>Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.</b> Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1,5	
44.		<b>Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.</b> Спорт. Определение понятия спорт ОРУ с мячами на месте в парах. Развитие ловкости и быстроты игровых передвижений, игровой метод тренировки (подвижные игры).	1,5	
45.		<b>Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.</b> Спорт и его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений Тренинг «Мышечная релаксация»	1,5	
46.		<b>Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.</b> Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности	1,5	
47.		<b>Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.</b> Проведение студентом комплекса упражнений тренировочной направленности: "Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки".	1,5	
48.	1	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание из приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг).	1,5	
49.		<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Разбор учебно-тренировочной игры.	1,5	
50.		<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)	1,5	
51.		<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Выполнение контрольного норматива: поднимание туловища за 60 сек. (юноши) подтягивание в висе лежа на	1,5	

		перекладине(девушки); ч/бег; передача мяча в стенку.		
52.		<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> осуществить психологический настрой к предстоящим соревнованиям по тестам государственной программы, определяющим состояние физической подготовленности студенческой молодежи.	1,5	
53.	1	<b>Техника бега на длинные дистанции.</b> Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 2000 м.- 3000 м. бегом в индивидуальном темпе. Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки.	1,5	
54.		<b>Техника бега на длинные дистанции.</b> Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Преодоление дистанции 2000 м за контрольное время: 12 мин. - юноши и 14 мин. - девушки. Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).	1,5	
55.	1	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Занятия физическими упражнениями с оздоровительно – рекреативной направленностью. Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег в горку, бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения по прямой и в горку). Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 2000 м. бегом, на фоне легкого утомления.	1,5	
56.		<b>Бег на длинные дистанции.</b> Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 3000 м - девушки и 5000 м - юноши без учета времени. Специальная физическая подготовка. Обучить элементам самомассажа для мышц ног.	1,5	
57.	2	<b>Подготовка при беге на средние дистанции.</b> Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. Развитие быстроты методом повторных упражнений (ч/б, отрезки 30, 60, 100 м.). Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).	1,5	
58.		<b>Подготовка при беге на средние дистанции.</b>	1,5	

		Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры). Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки (эстафета 4 x 100м. повторение 3 раза).		
59.		<b>Подготовка при беге на средние дистанции.</b> Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. ОРУ на месте и в движении. Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.). Развитие скоростной выносливости бег 1000 м. используя соревновательный метод тренировки.	1,5	
60.	2	<b>Бег на различные дистанции, прыжки в длину с места.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Международные студенческие спортивные соревнования Развитие скоростной выносливости, соревновательный метод тренировки (эстафеты 4X100м 4 раза). Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами).	1,5	
61.		<b>Бег на различные дистанции, прыжки в длину с места.</b> Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 60 сек., передача мяча в стену.	1,5	
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>40,5</b>	
<b>4 семестр</b>				
62.	1	<b>Прыжок в длину с места.</b> Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (волейбол, футбол и т.д.). Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега.	1,5	
63.		<b>Прыжок в длину с места.</b> Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.	1,5	
64.		<b>Прыжок в длину с места.</b> Особенности	1,5	

		организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы Развитие прыгучести, методом динамических усилий (прыжки на скакалке, наскоки на скамейку, выпрыгивание из приседа, бег прыжками и др.).		
65.		<b>Прыжок в длину с места.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Развитие скоростной выносливости, соревновательный метод тренировки Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места; вис на перекладине на согнутых руках.	1,5	
66.	2	<b>Техника прыжка в длину с места.</b> Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году Биомеханический анализ техники прыжка в длину с места.	1,5	
67.		<b>Техника прыжка в длину с места.</b> Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Общая физическая подготовка. ОРУ на месте и в движении, умеренной интенсивности. Развитие быстроты методом повторных упражнений (ч/б, отрезки 30, 60, 100м.). Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).	1,5	
68.	2	<b>Бег на средние дистанции. Особенности.</b> Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью достижения наивысших спортивных результатов Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки (преодоление дистанции 2000м. чередуя спортивную ходьбу и бег). Обучение технике бега по пересеченной местности и повторение правила ритма дыхания при беге на длинные дистанции.	1,5	
69.		<b>Бег на средние дистанции. Особенности.</b> Специальные беговые упражнения, совершенствование техники бега. Адаптационная нагрузка бег 1000м без учета времени.	1,5	
70.		<b>Бег на средние дистанции. Особенности.</b> Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду Преодоление дистанции 2000м за контрольное время: 12 мин. – юноши и 14 мин. – девушки. Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).	1,5	
71.	2	<b>Прыжок в высоту.</b> Модельные характеристики	1,5	

		спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.		
72.	2	<b>Техника и тактика игры в футбол.</b> Повторение элементов дыхательной гимнастики в сочетании с гимнастическими упражнениями. ОРУ на месте и в движении. Адаптационная тренировка - спортивные игры (футбол, волейбол).	1,5	
73.		<b>Техника и тактика игры в футбол.</b> Методические принципы физического воспитания. Физическая рекреация, индивидуальный выбор средств двигательной активности: бадминтон, спортивные игры (волейбол или футбол), кроссовая подготовка, гимнастические упражнения на перекладине и параллельных брусьях. Развитие общей выносливости, тест Купера 12минутный бег, для определения функциональной готовности студента к спортивным тренировкам. Повторение техники метания мяча.	1,5	
74.	1	<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.	1,5	
75.		<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега.	1,5	
76.		<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Место ППФП в системе физического воспитания Основы методики самоконтроля самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тест Купера - 12 минутный бег, определение функциональной готовности организма к сдаче контрольных нормативов.	1,5	
77.	2	<b>Прыжки в длину различными способами.</b> Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Развитие скоростной выносливости, методом непрерывной переменной тренировки. Повторение техники прыжка в длину с места и с разбега.	1,5	
78.		<b>Прыжки в длину различными способами.</b> Развитие скоростно-силовых качеств ног, методом динамических усилий (прыжки в длину с места, выпрыгивание из приседа, бег в горку, приседания, прыжки на скакалках). Физическая рекреация: волейбол, футбол, бадминтон на открытых площадках.	1,5	
79.		<b>Прыжки в длину различными способами.</b> Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.	1,5	

		Проведение студентом комплекса тренировочных упражнений: задание "Развитие быстроты, методом повторных упражнений". ОРУ на месте и в движении, развитие подвижности суставов и эластичности мышц ног. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 3000 м., чередуя бег с ходьбой.		
80.	3	<b>Техника и тактика игры в волейбол.</b> Влияние физической нагрузки на обмен веществ. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Развитие координации движений в работе с мячом	1,5	
81.		<b>Техника и тактика игры в волейбол.</b> Закрепление основных технических приемов игры в волейбол: передачи и приема мяча (подвижные игры с элементами игры в волейбол). Учебно-тренировочная игра	1,5	
82.	4	<b>Техника игры в волейбол.</b> Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках). Обучить технике приема двумя руками снизу в волейболе (работа в парах и тройках на месте).	1,5	
83.	5	<b>Техника и тактика игры в баскетбол.</b> Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их физического и спортивного совершенствования. Баскетбол. Повторение основных баскетбольных приемов игры: передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча.	1,5	
84.		<b>Техника и тактика игры в баскетбол.</b> Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Развитие быстроты игровых передвижений, используя подвижные игры.	1,5	
85.		<b>Техника и тактика игры в баскетбол.</b> Баскетбол. Обучение правильной технике баскетбольных передач двумя руками от груди (индивидуально в стенку, в парах на месте по прямой и с отскоком от пола).	1,5	
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>5 семестр</b>				
86.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Место ППФП в системе физического воспитания Основы методики самоконтроля самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тест Купера - 12 минутный бег, определение функциональной готовности организма к сдаче контрольных нормативов.	1,5	
87.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Развитие гибкости и подвижности позвоночника (наклоны, повороты, прогибы, вис на перекладине), как способ восстановления работоспособности.	1,5	
88.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика и</b>	1,5	



		<b>подвижные игры.</b> Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Развитие силовой выносливости у девушек мышц пресса, у юношей мышц рук и плечевого пояса, методом повторных упражнений (подтягивание узким, широким, внутренним, внешним хватами; упражнения на укрепление мышц "нижнего", "верхнего" пресса и косых мышц живота).		
89.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> ОРУ на месте и в движении, развитие подвижности суставов и эластичности мышц ног. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 3000 м., чередуя бег с ходьбой.	1,5	
90.	2	<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика.</b> Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах).	1,5	
91.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика.</b> Развитие гибкости гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках. Развитие гибкости и силы методом непрерывной переменной тренировки.	1,5	
92.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика.</b> Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.	1,5	
93.		<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика.</b> Средства основной гимнастика: строевым, общеразвивающим и прикладным упражнениям; не опорным прыжкам (в длину, высоту, с возвышения, на возвышение, через набивные мячи, гимнастические скамейки); простейшим упражнениям в висах и упорах, а также акробатическим упражнениям (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, голове); технике упражнений и методике их использования.	1,5	
94.	1	<b>ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Развитие скоростно-силовых качеств, методом повторных упражнений (ч/б, прыжки в длину с места, бег в горку, приседание). Беговая разминка и гимнастические упражнения на месте.	1,5	
95.		<b>ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Организация, формы и средства ППФП в вузе. Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (футбол, баскетбол).. "Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки"	1,5	
96.		<b>ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1,5	

97.		<b>ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования на всех жизненных этапах. Общая физическая подготовка. ОРУ на месте. Физическая рекреация, подвижные игры.	1,5	
98.		<b>ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура".	1,5	
99.		<b>ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> ОРУ в движении и легкоатлетическая разминка. Развитие подвижности суставов и эластичности мышц плечевого пояса, мобилизация скоростно-силовых качеств мышц рук. Повторение техники метания гранаты на дальность (с места и с разбега), соревновательный метод тренировки.	1,5	
100.	2	<b>Основная гимнастика и подвижные игры.</b> Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Ознакомить с основными принципами использования элементов дыхательной гимнастики на занятиях физическими упражнениями.	1,5	
101.	3	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры как одного из эффективные средства общефизической и специальной физической подготовки. Собственно подвижные игры (основные, элементарные), подготовительно - спортивные (более сложные). Компоненты подвижной игры (содержание, формы, техника безопасности и методические особенности их организации и проведения с детьми и взрослыми).	1,5	
102.	4	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Мастер-класс «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»	1,5	
103.		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. ОРУ в движении и на месте.	1,5	
104.		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Легкоатлетическая разминка. Развитие скоростно-силовых качеств, методом динамических усилий. Совершенствование техники низкого старта и выхода с низкого старта	1,5	
105.		<b>Профессионально-прикладная физическая</b>	1,5	

		<b>подготовка.</b> Методические основы производственной физической культуры.		
106.		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> ОРУ на месте. Развитие общей выносливости методом непрерывной равномерной тренировки - бег 2000м.	1,5	
107.		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.	1,5	
108.		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Выполнение непрерывной переменной тренировки. Повторение техники прыжка в длину с места и с разбега.	1,5	
109.	5	<b>Техника игры в баскетбол.</b> Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их физического и спортивного совершенствования. Баскетбол. Повторение основных баскетбольных приемов игры: передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча.	1,5	
110.	6	<b>Тактика игры в баскетбол.</b> Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Развитие быстроты игровых передвижений, используя подвижные игры. Баскетбол. Обучение правильной технике баскетбольных передач двумя руками от груди (индивидуально в стенку, в парах на месте по прямой и с отскоком от пола).	1,5	
111.	7	<b>Основные понятия в баскетболе.</b> Баскетбол. Технические приемы игры.	1,5	
112.	8	<b>Технические приемы в баскетболе.</b> Ценности физической культуры Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание из приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг). Баскетбол. Повторение баскетбольных передач двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1,5	
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>40,5</b>	
<b>6 семестр</b>				
113.	3	<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Основы организации физического воспитания в вузе. Баскетбол. Обучение передач мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач».	1,5	
114.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Совершенствование баскетбольных передач двумя руками от груди: в парах двумя мячами, индивидуально в стенку двумя мячами и в парах в движении и с сопротивлением.	1,5	
115.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Повторение баскетбольных передач двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1,5	

116.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Обучение передач мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач».	1,5	
117.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Обучение передач одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой. Учебная подвижная игра «Десять передач».	1,5	
118.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.	1,5	
119.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Ролевая игра «Взаимодействие баскетболистов на площадке»	1,5	
120.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Биомеханический анализ основных элементов техники баскетбола.	1,5	
121.		<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Повторение ведения и передач мяча в движение. Обучение ведению мяча, преодолевая препятствия (обводка препятствий восьмеркой).	1,5	
122.	4	<b>Тактика защиты в футболе.</b> Сформировать комплексное представление о тактике защиты и нападении. Переключение от нападения к защите, противодействие игроку Нападение – основная задача. Защита - основная задача.	1,5	
123.	5	<b>Техника игры в футбол.</b> Развитие координации движений в работе с мячом (перевод мяча под ногами восьмеркой, за спиной на месте и в шаге, жонглирование двумя мячами).	1,5	
124.	6	<b>Технико- тактических действий в нападении в футболе.</b> Совершенствование координации движений в работе с мячами, повторение упражнений, добавляя передачи с вращением игрока. сформировать навыки индивидуальных и групповых технико- тактических действий в нападении.	1,5	
125.	7	<b>Командных технико-тактических действий в футболе.</b> сформировать навыки командных технико-тактических действий.	1,5	
126.	8	<b>Формирование знания о тактических построениях в футболе.</b> Футбол как вид спорта, тактические построения в футболе	1,5	
127.	9	<b>Техника перемещений в волейболе.</b> Этапы обучения движениям. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. "Специальная разминка волейболиста". Совершенствование навыков игры в волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами).	1,5	

128.	1	<b>Техника передачи мяча в волейболе.</b> Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Проведение комплекса упражнений разминки: "ОРУ со скакалками на месте», «Беговая разминка" и «ОРУ на гимнастических дорожках". Развитие быстроты передвижений в волейболе и прыгучести (прыжковые упражнения, разновидности ч/б). Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места.	1,5	
129.	1	<b>Техника подачи мяча в волейболе.</b> Использование словесных и сенсорных методов. Методико-практическое задание. Проведение разминки студентами с группой: "ОРУ в ходьбе", "Беговая разминка" и "ОРУ на месте". Повторение техники волейбольных подач: снизу, сверху на месте.	1,5	
130.	1	<b>Общие положения о тактике игры в волейболе.</b> Основы обучения движениям (техническая подготовка). Проведение комплекса упражнений для разминки: "ОРУ в парах", "ОРУ в движении" и «Специальная разминка волейболиста". Обучение технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку).	1,5	
131.		<b>Общие положения о тактике игры в волейболе.</b> Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости Биомеханический анализ основных элементов техники волейбола».	1,5	
132.		<b>Общие положения о тактике игры в волейболе.</b> Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места.	1,5	
133.		<b>Общие положения о тактике игры в волейболе.</b> Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа, выпрыгивания над волейбольной сеткой с двух ног).	1,5	
<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Итого</b>			<b>204</b>	

### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
<b>6 семестр</b>						
ОК-8	Подготовка к практическим занятиям		Сдача нормативов	22,5	4,5	27
ОК-8	Изучение литературы		Собеседование	12	3	15
<b>Итого</b>				<b>34,5</b>	<b>7,5</b>	<b>42</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. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
ОК-8	Раздел 6 темы № 1-26	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование

#### 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
ОК-8					
Базовый	Знание: Знать: -научно-практические основы физической культуры; -- основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -- основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие	Поверхностные знания научно-практических основ физической культуры; -- основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -- основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений	Знает - научно-практические основы физической культуры; -- основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -- основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений	Знает - научно-практические основы физической культуры; -- основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -- основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений	

	<p>сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;  - тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения;  ;</p>	<p>в физической культуре, объективные связи между ними;  - тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения;  - рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;  - социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры;</p>	<p>в физической культуре, объективные связи между ними;  - тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения;  - рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;  - социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры;  - технологию построения здорового образа жизни  - методы и способы физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,</p>		
	<p>Умение самостоятельно использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  - обеспечивать</p>	<p>Отсутствие умений использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  - обеспечивать</p>	<p>Умеет самостоятельно использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  - обеспечивать</p>	<p>Умеет самостоятельно использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  - обеспечивать</p>	

<p>необходимую двигательную активность;  - -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;</p>	<p>необходимую двигательную активность;</p>	<p>необходимую двигательную активность;  - -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;  - - совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей;  - - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>необходимую двигательную активность;  - -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;  - - совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей;  - - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности  - - самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.</p>	
<p>Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и</p>	<p>Отсутствие навыков владения системой практических умений и навыков,</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление</p>	



	укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределение в физической культуре;	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределение в физической культуре;	здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределение в физической культуре; - -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределение в физической культуре; - -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. - - целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта.	
Повышенный	Знание Знать: -научно-практические основы физической культуры; - - основные понятия и термины; ведущие научные идеи; - -основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений				Знание: - -научно-практические основы физической культуры; - - основные понятия и термины; ведущие научные идеи; - -основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений

	<p>в физической культуре, объективные связи между ними;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения;</li> <li>- рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</li> </ul>				<p>в физической культуре, объективные связи между ними;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения;</li> <li>- рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</li> <li>- социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры;</li> <li>- технологию построения здорового образа жизни</li> <li>- методы и способы физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,</li> <li>- аспекты повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;</li> </ul>
	<p>Уметь Уметь: - использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных</p>				<p>Умение: - использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств</p>

<p>средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  - -обеспечивать необходимую двигательную активность;  - -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;</p>				<p>физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  - -обеспечивать необходимую двигательную активность;  - -поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;  - - совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей;  - - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности  - -самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний,</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				травматизма, вредных привычек.
	<p>Владеть</p> <p>Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, - способами самоопределение в физической культуре;</p>			<p>Владение:</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, - способами самоопределение в физической культуре;</p> <p>- методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</p> <p>- методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта.</p>

### Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

### Текущий контроль

### Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Тип занятия	Кол-во
-------	-------------	--------

	(контрольной точки)	баллов
<b>1 семестр</b>		
1.	<b>Выносливость и ее развитие при помощи бега на длинные дистанции.</b> Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни Развитие силы и гибкости мышц плечевого пояса (махи, круговые движения руками; подтягивание, отжимание, висы на перекладине и отжимания на параллельных брусьях). Развитие скоростной выносливости, используя соревновательный метод тренировки (эстафета 4X100м 4раза подряд.)	15
2.	<b>Бег на 1000м, быстрота и методика ее развития.</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 1000 м. бегом в медленном темпе. Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, как способ восстановления мышечного тонуса после физической нагрузки.	20
3.	<b>Бег на 400 м.</b> Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки. Повторение техники бега по выражу. Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок.	20
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>55.00</b>
<b>2 семестр</b>		
4.	<b>Бег на 1000м, ОФП.</b> Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.	15
5.	<b>Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности.</b> Особенности воздействия нагрузки на органы пищеварения и выделения Развитие скоростной выносливости, используя игровой метод (подвижные игры и эстафеты).	20
6.	<b>Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100м, ОФП.</b> Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.	20
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>55.00</b>
<b>3 семестр</b>		
7.	<b>Бег на 200 м, ОФП.</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"	15
8.	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Выполнение контрольного норматива: поднимание туловища за 60 сек.	20

	(юноши) подтягивание в висе лежа на перекладине(девушки); ч/бег; передача мяча в стенку.	
9.	<b>Бег на средние и длинные дистанции.</b> Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Пробегание отрезков с низкого старта. Развитие общей выносливости, преодоление дистанции 3000 м., чередуя бег с шагом.	20
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>55.00</b>
<b>4 семестр</b>		
10.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (волейбол, футбол и т.д.). Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега.	15
11.	<b>Бег на средние дистанции. Особенности.</b> Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью достижения наивысших спортивных результатов. Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки (преодоление дистанции 2000м. чередуя спортивную ходьбу и бег). Обучение технике бега по пересеченной местности и повторение правила ритма дыхания при беге на длинные дистанции.	20
12.	<b>Прыжок в высоту.</b> Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.	20
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>55.00</b>
<b>5 семестр</b>		
13.	<b>ОФП, ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.</b> Место ППФП в системе физического воспитания. Основы методики самоконтроля самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тест Купера - 12 минутный бег, определение функциональной готовности организма к сдаче контрольных нормативов.	15
14.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> ОРУ на месте. Развитие общей выносливости методом непрерывной равномерной тренировки - бег 2000м.	20
15.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Повторение техники спринтерского бега с низкого старта. Тренировка общей выносливости: бег 5000 м. - юноши и 3000 м. - девушки без учета времени.	20
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>55.00</b>
<b>6 семестр</b>		
16.	<b>Техника нападения в баскетболе.</b> Баскетбол. Повторение ведения и передач мяча в движении. Обучение ведению мяча, преодолевая препятствия (обводка препятствий восьмеркой).	15

17.	<b>Формирование знания о тактических построениях в футболе.</b> Футбол как вид спорта, тактические построения в футболе	20
18.	<b>Техника подачи мяча в волейболе.</b> Использование словесных и сенсорных методов. Методико-практическое задание. Проведение разминки студентами с группой: "ОРУ в ходьбе", "Беговая разминка" и "ОРУ на месте". Повторение техники волейбольных подач: снизу, сверху на месте.	20
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>55.00</b>

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

<i>Уровень выполнения контрольного задания</i>	<i>Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)</i>
<i>Отличный</i>	<i>100</i>
<i>Хороший</i>	<i>80</i>
<i>Удовлетворительный</i>	<i>60</i>
<i>Неудовлетворительный</i>	<i>0</i>

### **Промежуточная аттестация**

#### **Промежуточная аттестация в форме зачета или дифференцированного зачета**

Процедура зачета (дифференцированного зачета) как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет (*S*<sub>зач</sub>) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

<b>Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре (<i>R</i><sub>сем</sub>)</b>	<b>Количество баллов за зачет (<i>S</i><sub>зач</sub>)</b>
<b><math>50 \leq R_{\text{сем}} \leq 60</math></b>	<b>40</b>
<b><math>39 \leq R_{\text{сем}} &lt; 50</math></b>	<b>35</b>
<b><math>33 \leq R_{\text{сем}} &lt; 39</math></b>	<b>27</b>
<b><math>R_{\text{сем}} &lt; 33</math></b>	<b>0</b>

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

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

Дифференцированный зачет или зачет является накопительной формой отчетности и проставляется по результатам всех выполненных работ, предусмотренных программой дисциплины.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

-Самостоятельное изучение литературы

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы:

приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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	Физическая культура как часть общечеловеческой культуры	1,2	1,2	1	1,2
2	Социально-биологические основы физической культуры	1,2	1,2	1	1,2
	Массовый спорт и спорт высших достижений	1,2	1,2	1	1,2
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий	1,2	1,2	1,2	1,2
5	Субъективные и объективные показатели самоконтроля	1,2	1,2	1,2	1,2

#### **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 ; под ред. В. М. Суханов. — 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>

2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

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

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1 Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01- Не-винномыск: НТИ (филиал) СКФУ , 2018. - 14 с.

2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномыск: НТИ (филиал) СКФУ , 2018 - 21 с.

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

1. <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - IPR BOOKS Электронно-библиотечная система;
2. <http://window.edu.ru> — единое окно доступа к образовательным ресурсам

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

Специальное программное обеспечение не требуется.

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

Спортивный зал (18-12м) оборудован двумя баскетбольными щитами, волейбольной сеткой, шестью гимнастическими скамейками, имеется четыре передвижных стола для настольного тенниса, две шведские лестницы с перекладиной