ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный аграрный университет имени М. М. Джамбулатова»

Факультет биотехнологии
Кафедра физического воспитания

Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО ДАГЕСТАНСКИЙ ГАУ
Дата: 2021.04.19 16:34:27 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
М. Д. Мукаилов
«23» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
«Элективный курс по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
43.03.02 - Туризм

Направленность (профиль) подготовки
«Технология и организация экскурсионных услуг»

Квалификация – *Бакалавр*

Форма обучения
очная, заочная

МАХАЧКАЛА, 2020

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального Государственного образовательного стандарта к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 43.03.02-«Туризм» профиль «Технология и организация экскурсионных услуг» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1327 от 12.11.2015 г.

Разработчики:
доц. кафедры физического воспитания _____ Ибрагимов А. Д.
старший преподаватель кафедры
физического воспитания _____ Гаджиагаев Т.С.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания» «17» 04 2020 г. Протокол № 8

Заведующий кафедрой _____ Ибрагимов А. Д.

Рабочая программа одобрена методической комиссией экономического факультета «17» 04 2020 г. Протокол № 8

Председатель методической комиссии _____ Азракулиев З. М.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Цели и задачи дисциплины.
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.
5. Содержание дисциплины.
5.1. Разделы дисциплины и виды занятий в часах.
5.2. Тематический план лекций.
5.3. Тематический план практических занятий.
5.4. Содержание разделов дисциплины.
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.
7. Фонды оценочных средств
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.
7.3. Типовые контрольные задания.
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
11. Информационные технологии и программное обеспечение.
12. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.
13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - 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.

Задачи дисциплины:

-понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

- овладение научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- формирование осознанной потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе	различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными

		образа жизни. ИД-2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания	занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

			производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.		

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 43.03.02. «Сервис и туризм» профиль «Туризм», дисциплина, Б1.В. «Элективный курс по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин по выбору блока Б1 «дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	**328**	**51**	**54**	**51**	**54**	**51**	**67**
Аудиторные занятия (всего), в т.ч:	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	328	51	54	51	54	54	67
Самостоятельная работа	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Форма промежуточного контроля	**зачет**	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий в часах

№			Аудиторные занятия	Самост.

п/п	Наименование разделов	Всего	Лекции	ЛПЗ	работа
1.	Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.	**58**	-	58	-
2.	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.	**100**	-	100	-
3.	Общефизическая подготовка(ОФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП). Комплексы физических упражнений.	**70**	-	70	-
4.	Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.	**100**	-	100	-
Всего		**328**		**328**	**-**

5.2. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование тем практических занятий	Количество час
	1 семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений		**9**
	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика. **Волейбол.** Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение	

	индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). **Баскетбол**. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра) Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы) **Н/теннис./Бадминтон.** Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	
Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		**10**
	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	

	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Разработка комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Проведение комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»).	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		**51**
2 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		**10**
	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика. **Волейбол.** Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники	

	передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). **Баскетбол**. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра) Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы) **Н/теннис./Бадминтон.** Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	
Раздел 3. Общефизическая подготовка(ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП). Комплексы физических упражнений.		**12**

	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Разработка комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Проведение комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»).	

	Гимнастика: обучение основным элементам гимнастики Совершенствование основных элементов гимнастики Развитие гибкости и силы элементами гимнастики. Проведения комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). **Аэробика.Фитнес/ Атлетизм**. Обучения элементам классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике приседа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике жима лежа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения руками)/ Совершенствование техники жима лежа со штангой. Совершенствование основной части комплекса классической аэробики/ Обучение технике жима лежа с паузой. Обучение заключительной частей комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники жима лежа с паузой. Совершенствование заключительной частей комплекса классической аэробики/ Обучение технике дожима в положении лежа. Совершенствование комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники дожима в положении лежа. Совершенствование комплекса степ – аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах.Совершенствование элементов танцевальной аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах. Тестирование двигательных умений и навыков по видам спорта (контрольные нормативы).	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		**54**
3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		**9**
	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		**16**

	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика **Волейбол.** Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). **Баскетбол**. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра) Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы). **Н/теннис./Бадминтон.** Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		**10**
	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Проведения студентами комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). **Гимнастика**: обучение основным элементам гимнастики Совершенствование основных элементов гимнастики Развитие гибкости и силы элементами гимнастики. Тестирование физических способностей. Комплексная оценка физического и функционального состояния. Разработка и представление (презентация) индивидуальной программы двигательной активности. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Разработка комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). **Аэробика.Фитнес/ Атлетизм**. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		**51**
4 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		**10**
	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		**16**

	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика **Волейбол.** Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). **Баскетбол**. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия. Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы) **Н/теннис./Бадминтон.** Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		**12**
	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Проведения студентами комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. **Гимнастика.** Проведения комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). **Аэробика.Фитнес/Атлетизм**. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		**54**
5 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		**9**
	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		**16**

	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика **Волейбол.** Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). **Баскетбол**. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра) Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы). **Н/теннис./Бадминтон.** Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		**10**
	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов. **Гимнастика.** Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). **Аэробика.Фитнес/ Атлетизм**. Обучение и совершенствование сочетания движений рук и ног в классической аэробике/ Обучение технике становой тяги. Обучение первой части комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники становой тяги. Совершенствование первой части комплекса классической аэробики/ Обучение технике приседа со штангой на груди Обучение основной части комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники приседа со штангой на груди. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		**51**
6 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		**11**
	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		**20**

	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика **Волейбол.** Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). **Баскетбол**. Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы). **Н/теннис./Бадминтон.** Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	
Раздел 3. Общефизическая подготовка(ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП). Комплексы физических упражнений.		**16**
	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Упражнения для воспитания	

	ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. **Гимнастика.** Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). **Аэробика.Фитнес/ Атлетизм**. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		**20**
	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		**67**
Итого:		**328**

5.4. Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов	Содержание раздела	Компетенции
Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.	Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 - 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 - 150 м. Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции. Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно - силовой выносливости,	УК-7

	скоростных качеств. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции. Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика. Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы). Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра) Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска	УК-7

	в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы) Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры. Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа». Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа». Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева». Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	
Общефизическая подготовка (ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для	УК-7

	воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Разработка комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Проведение комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Гимнастика: обучение основным элементам гимнастики Совершенствование основных элементов гимнастики Развитие гибкости и силы элементами гимнастики. Проведения комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»). Аэробика.Фитнес/ Атлетизм. Обучения элементам классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике приседа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике жима лежа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения руками)/ Совершенствование техники жима лежа со штангой. Совершенствование основной части комплекса классической аэробики/ Обучение технике жима лежа с паузой. Обучение заключительной частей комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники жима лежа с паузой. Совершенствование заключительной частей комплекса классической аэробики/ Обучение технике дожима в положении лежа. Совершенствование комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники дожима в положении лежа. Совершенствование комплекса степ – аэробики/	

	Совершенствование техники работы с весом на снарядах. Совершенствование элементов танцевальной аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах. Исследование физического развития и функционального состояния. Тестирование двигательных умений и навыков по видам спорта (контрольные нормативы).	
Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	УК-7

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает следующие виды:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала: по конспектам лекций, учебной и научной литературы; выполнение комплексов физических упражнений утреней гигиенической гимнастики(зарядки), физкультминуты, разминки и т.д.;
- самостоятельные занятия и использование средств физической культуры и спорта, способствующие поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.
- поддержание готовности организма к практическим занятиям и участию в оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях проводимых в университете;
- занятия в спортивных секциях и кружках по избранному виду спорта.
- подготовка к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами;
- поиска и обзора научных публикаций в электронных источниках информации, подготовки заключения по обзору информации;
- решение практических и ситуационных задач;
- написания рефератов, тезисов докладов;
- выполнение тестов и контрольных нормативов по определению и для самопроверки уровня физической подготовки.

Самостоятельная работа для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, относящихся к специальной медицинской группе, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Студенты, имеющие освобождение от занятий физическим воспитанием и относящиеся к специальной медицинской группе, выполняют:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического состояния.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.
3. Последующие рефераты пишут по утвержденному плану рефератов кафедрой «Физического воспитания».

Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студентов.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при промежуточной аттестации студентов (зачет). При этом форма контроля может быть разной: тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, и т.д.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1.Аэробика: теория и методика [Текст]: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева и др.; под ред. Е. С. Крючек. - М.: Издательский центр "Академия", 2018. - 192с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-44686015

2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва: МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107383.

3. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4085.

4.Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Д. Грязева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 168 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60748.

5.Физическая культура [Текст]: лекции: учебное пособие для студ. вузов / Е. А. Малейченко, Н. А. Доценко, М. Н. Скидан и др. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2019. - 159с. - ISBN 978-5-238-02982-5.

Методические рекомендации студенту к самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме не менее 50-70% общего количества часов, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует знания, умения и навыки физкультурно-оздоровительной работы и ориентирует студентов на умение применять их на практике.

Самостоятельная работа носит систематический характер.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при промежуточной аттестации студентов . При этом форма контроля может быть разной: тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, и т.д.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, студентам рекомендуются учебно-методические издания и материалы, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий (приложения):

-наглядные материалы (плакаты, нормативы, стенды, инвентарь - на кафедре)

-глоссарий - словарь терминов по дисциплины

-примерные планы индивидуальных и командных физкультурных и спортивных занятий.

7. Фонды оценочных средств

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

в процессе освоения образовательной программы

Семестр (курс)	Дисциплины участвующие в формировании компетенции
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1-6 (1-3)	Элективные курсы по физической культуре и спорту
1 (1)	Физическая культура и спорт

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	**Критерии оценивания**			
	Шкала по традиционной пятибальной системе			
	Допороговый («неудовлет ворительно»)	**Пороговый** («удовлетвори-тельно»)	**Продвинутый** («хорошо»)	**Высокий** («отлично»)
УК-7				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование с несущественными ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с существенными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с незначительными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме

7.3. Типовые контрольные задания

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Раздел дисциплины легкая атлетика .ОФП. _____

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3

	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег(км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол- во раз)	>150	140	130	Прыжки через скакалку	>135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс - 1; II курс - 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6	5 4	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество

		6-1	3		повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	 3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	 3/3 3/3	 3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Раздел дисциплины: общая физическая подготовка /атлетизм

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок гири	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
	2	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
2	3	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
	4	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
3	5	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 15 раз
	6	1. Жим штанги лежа 2. Жим штанги сидя 3. Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 20 раз

Раздел дисциплины: гимнастика, ППФП, аэробика/фитнес

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

Дополнительные контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Контрольное требование	Женщины					Мужчины				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег: 100м (сек)	16.5	16.8	17.0	17.5	17.9	13.5	13.9	14.6	14.8	15.1
2. Бег: муж. - 3000 м; жен. - 2000 м (мин)	10.30	11.00	11.15	11.30	11.50	12.30	13.30	13.50	14.00	14.50
3. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	265	260	430	390	380	375	370
4.Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	20.40 38.00	21.00 39.00	23.30	24.00	25.30	26.00	26.30
5. Плавание: 50 м (мин, сек)	1.10	1.14	1.20	1.24	б/вр.	42.0	43.0	46.0	59.0	б/вр.

Примечание: Приведенные требования вводятся как контрольные при наличии соответствующей учебно-тренировочной базы и по решению учебно-методического комиссии кафедры. По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Элективный курс по физической культуре» могут быть введены дополнительные зачетные требования и контрольные нормативы.

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем

физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

23. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

24. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

26. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

27. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

28. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

29. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

30. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

31. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

32. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

33. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

34. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

35. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

36. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

37. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

38. Характеристика и воспитание физических качеств.

39. Методика формирования силы.

40. Методика формирования ловкости.

41. Развитие координационных способностей.

42. Методика формирования выносливости.

43. Методика формирования скоростных качеств.

44. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

45. Двигательная активность и физическое развитие человека.

46. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

47. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

48. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

49. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

50. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

51. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

52. Характер труда работников аграрного профиля и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

53. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов различных факультетов.

54. Методика подбора средств ППФП студентов.

55. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

56. ППФП студентов различных направлений подготовки на учебных занятиях.

57. ППФП студентов во внеучебное время.

58. Система контроля за ППФП студентов.

59. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

60. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

62. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

63. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

65. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

66. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

67. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

68. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

69. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

70. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

71. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

72. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

73. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

7.4 Методика оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценивания теоретического материала

Отметка «зачтено» - выставляется:

- за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта;
- за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка «не зачтено»- выставляется за незнание и непонимание материала программы.

Критерии оценивания демонстрации техники заданного движения

Отметка «зачтено»- выставляется:

- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- за демонстрацию двигательного действия выполненного в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «не зачтено» - выставляется за демонстрацию двигательного действия выполненного неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Отметка «зачтено» - выставляется:

- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности;

- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Отметка «не зачтено» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Отметка «зачтено»:

-производит выдающееся впечатление;

-сопровождается иллюстративным материалом;

-автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

-показано владение специальным аппаратом;

-использованы общенаучные и специальные термины;

отвечает на вопросы.

Отметка «не зачтено»:

-рассказывается, но не объясняется суть работы;

-нет имеет иллюстративного материала;

-не может ответить на большинство вопросов;

-зачитывается.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1.Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/.

2.Физическая культура [Текст]: лекции: учебное пособие для студ. вузов / Е. А. Малейченко, Н. А. Доценко, М. Н. Скидан и др. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2019. - 159с. - ISBN 978-5-238-02982-5.

3.Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва: МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107383.

4.Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.А. Григорьев, А.А. Косачев. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. — 41 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/71159.

5.Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4085.

6.Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/.

7.Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: http://www.teoriya.ru/journals/.

8.Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Д. Грязева [и др.]. — Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2013.—168с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60748.

б) Дополнительная литература:

1.Аэробика: теория и методика [Текст]: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева и др.; под ред. Е. С. Крючек. - М.: Издательский центр "Академия", 2018.-192с. -(Бакалавриат). - ISBN 978-5-44686015-9.

2.Григорьева, С.А. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : монография / С.А. Григорьева, Л.Е. Медведева. — Электрон. дан. — Омск : СибГУФК, 2015. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107584. —

3.Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 488 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4086.

4.Утомление и пути повышения физической работоспособности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.И. Канкина [и др.]. — Электрон. дан. — Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2017. — 16 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/116328. —

5.Физическая культура [Текст] : учебно-методические указания для студ. вузов по дисц. "Физическая культура" / Сост.Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков, Ш. М. Абдулкадыров и др. - Махачкала : ДагГАУ, 2014. - 38с. - (Кафедра физического воспитания).
6.Физическая культура: "Внедрение (применение) оздоровительной методики фитнеса для проведения занятий по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие для студ. ДагГАУ / Сост. Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков. - Махачкала : ДагГАУ, 2014. - 15с. - (Кафедра физического воспитания).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - https://gto.ru
2. Бесплатная электронная библиотека - Единое окно доступа к образовательным ресурсам - http://window.edu.ru/.
3. Elibrary. ru (РИНЦ)- научная электронная библиотека. – Москва, 2000. http://elibrary.ru
4. Комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе" http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
5. Министерство сельского хозяйства РФ.- https://mcx.ru
6. Министерство по физической культуре и спорту Российской федерации - https://www.minsport.gov.ru/
7. Министерство по физической культуре и спорту Республики Дагестан - http://www.dagsport.ru/
8. Министерство высшего образования и науки РФ - https://minobrnauki.gov.ru/
9. Мировая цифровая библиотека - https://www.wdl.org/ru/country/RU/
10. Российская государственная библиотека - https://rsl.ru

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективный курс по физической культуре»

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:
-систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
-иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
-соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке;
-повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
-выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
-соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
-регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
-активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

-проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации по подготовке к занятиям.

Практические занятия. Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать и выполнять показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнесклуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать выполнять нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Реферат/курсовая работа. Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям представленным на кафедре физического воспитания.

Подготовка к зачету. Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

Методические указания по проведению комплексов упражнений.

Для успешного проведения комплексов упражнений различных структурных частей занятия проводящему необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися;
- начинать ОРУ из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
- составить упражнение, чтобы в одном цикле было от двух до восьми движений.

Методические рекомендации по проведению учебных занятий со студентами медицинских групп.

В соответствии с «Приказом о совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами» от 30 августа 1998 г., за №1136/219/4 и письма Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 года N МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", студенты с отклонениями в состоянии здоровья или анатомическими дефектами для проведения занятий по физическому воспитанию объединяются в специальные медицинские группы.

К основной медицинской группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующее возрасту физическое развитие, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависти от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных наклонностей им рекомендуются занятия определенными видами спорта в спортивных кружках и секциях. В качестве дополнительных бонусов при итоговой аттестации, желательно участие в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и фестивалях. При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при прогрессирующей близорукости (при условии, что на момент проведения медицинского осмотра данного диагноза недостаточно для отнесения студента к специальной медицинской группе), астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом. Перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятием всеми видами водного спорта. При нарушении осанки, в частности, при круглой и кругловогнутой спине не рекомендуются занятия велоспортом, греблей, боксом. Другие же виды спорта не запрещаются.

К подготовительной группе относятся практически здоровые студенты: 1) имеющие те или иные морфофункциональные отклонения; 2) физически слабо подготовленные; 3) входящие в группу риска по возникновению патологий; 4) имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировкой физической нагрузки и исключений противопоказанных движений. Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность.

Структура занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп

Занятие по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей.

Во вводной части занятия необходимо активизировать внимание студентов, оценить самочувствие и сосредоточить их на восприятии задач занятия. Обычно во вводной части проводится построение, перекличка, приветствие. Продолжительность вводной части 4-5 минут. Главной задачей подготовительной части является подготовка организма к основной части занятия посредством разминки. В составе разминки рекомендуется ходьба в среднем темпе с упражнениями для мышц бедра, голени, стоп. Постепенно включают движения для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, начиная с проксимальных суставов и постепенно задействуя более дистальные. Амплитуда движений постепенно увеличивается. Применяются упражнения на координацию, дыхательные упражнения.

В подготовительной части противопоказаны упражнения силового характера. Частота сердечных сокращений в данной части занятия варьирует от 120 до 130 ударов в минуту. Продолжительность подготовительной части 13-15 минут.

Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств занимающихся. Задействуются все мышечные группы по принципу рассеивания нагрузки. Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильный ортопедический режим. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими. Количество повторов 8-10 раз. Частота сердечных сокращений в основной части занятия может доходить до 160 ударов в минуту, однако необходимо учитывать индивидуальные противопоказания каждого студента. Продолжительность основной части 20-25 минут.

В заключительной части темп выполнения упражнений замедляется. Рекомендуются упражнения на растягивание, дыхательные упражнения. В случае необходимости могут использоваться элементы самомассажа. Частота сердечных сокращений в течение заключительной части постепенно снижается до 90-80 ударов в минуту. Продолжительность заключительной части 7-10 минут. Примерно через пять минут частота сердечных сокращений должна сравняться с исходной.

Студенты имеющие спортивный разряд не ниже кандидата мастера спорта и являются действующими спортсменами, освобождаются от практических занятий по физической культуре. При этом они обязательно принимают участие в соревновательной деятельности университета.

11. Информационные технологии и программное обеспечение.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (персональные компьютеры, проектор, интерактивная доска, видеокамеры, акустическая система и т.д.);

-перечень Интернет-сервисов и электронных ресурсов (поисковые системы, электронная почта, профессиональные, тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии и справочники; электронные учебные и учебно-методические материалы).

Программное обеспечение
(лицензионное и свободно распространяемое),
используемое в учебном процессе

Office Standard 2010	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 8 Professional	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 7 Professional	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 8	Open License: 61137897 от 2012-11-08
AutoCAD Design Suite Ultimate, Building Design Suite, ПО Maya LT, Autodesk® VRED, Education Master Suite	Образовательная лицензия (Сеть) на Education Master Suite 2015. Выдана ДагГАУ-Информатика, Махачкала. Срок действия лицензии – 3 года.
Turbo Pascal School Pak	http://sunschool.mmcs.sfedu.ru/courses
PascalABC.NET	http://mmcs.sfedu.ru

Справочная правовая система Консультант Плюс. http://www.consultant.ru/

12. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.

Для проведения практических занятий используется большой и малый игровые спортивные залы, зал спортивных единоборств, зал гимнастики, зал фитнеса оборудованные необходимым инвентарем. Для проведения практических занятий на свежем воздухе используется стадион с беговыми дорожками, футбольным полем и спортивные площадки, оснащенные необходимыми спортивными принадлежностями.

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

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья инвалидов и лиц с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а также при разработке индивидуальных планов обучения обучающихся.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ может осуществляться индивидуально.

Преподаватели, курсы которых требуют от обучающихся выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для обучающихся, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны учитывать эти особенности и предлагать инвалидам и лицам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала. Своевременное информирование

преподавателей об инвалидах и лицах с ОВЗ в конкретной группе осуществляет заместитель декана факультета.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий и учебно-методического обеспечения реализации образовательной программы осуществляется Университетом самостоятельно, исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы, а так же с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.

Обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ могут предоставляться специальные учебные условия, материалы и учебные пособия, услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

а) для слабовидящих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, ознакомиться и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляются дополнительные вспомогательные устройства.

б) для глухих и слабослышащих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, ознакомиться и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку);
- зачет проводится в наиболее адекватной для данной категории студентов форме;
- при необходимости обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного или индивидуального пользования.

в) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствия верхних конечностей):

- при необходимости задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.
- зачет проводится в наиболее адекватной для данной категории студентов форме.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ в Университете устанавливается особый по рядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы, преподавателями дисциплины «Физическая культура и спорт» разрабатывается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных и тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для обучающихся с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Для полноценного занятия инвалидами и лицами с ОВЗ физической культурой модернизируются физкультурно-спортивные базы Университета: площадки оборудуются

специализированными тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами в существующих спортивных залах.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию со студентами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам двигательной деятельности;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ОВЗ университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, инвалиды и лица с ОВЗ освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидов осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление помещений к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно: в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата); в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения); методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения). Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно: письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с

нарушениями слуха, речи); выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата); устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.