

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.04 МОДУЛЬ «Самоорганизация и саморазвитие»
Б1.О.04.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки - Информационные технологии

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения: очная, заочная.

Сроки обучения: очно - 4 года; заочно - 4,5 года

Форма обучения	Се-местр	Количество часов					Форма ито-говой атте-стации
		Трудо-ем-кость	Лек-ции	Практи-ческие занятия	Промежу-точный контроль	Самостоя-тельная ра-бота	
Очная		328		328			
Заочная		328		328			

Магомедов М.Г., Арадахов Ш.Г. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 42 с.

Эксперт(ы) _____

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: физ. воспитания (*протокол № от « » _____ 2021 г.*)

Зав. кафедрой: _____ Ш.Г. Арадахов

совета факультета технологии и профессионально-педагогического образования
(*протокол № 9 от «28» апреля 2021г.*)

Председатель

совета

_____ 

Ф.Н.Алипханова

учебно-методического совета ДГПУ
(*протокол № 4 от «31» мая 2021 г.*)

Председатель совета

_____ 

И.А. Дибиров

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.Б.М3.Д3 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задача дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 44.03.01- педагогическое образование, профиль: физическая культура.

Дисциплина **Б1.Б.М3.Д3** «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Анатомия», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

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

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает: З-УК-7.1. Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. З-УК-7.2. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. З-УК-7.3. Основы здорового образа жизни. <u>З-УК-7.4. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</u></p> <p>Умеет: У-УК-7.1. Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. У-УК-7.2. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий <u>физическими упражнениями.</u></p> <p>Владеет: В-УК.7.1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств. В-УК.7.2. Основами здорового образа жизни.</p>
------	--	---

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часов). Дисциплина изучается в _____ семестре (ах)

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	328	
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	328	328
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)		
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Написание реферата		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Общая трудоемкость	328	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

основного отделения специализация «мини-футбол»

		Виды учебной работы и их трудоемкость													
№ п/п	Раздел программы	Лекции из них Практическая подготовка				Практические занятия из них Практическая подготовка				Промежуточ- ный контроль		Самостоятель- ная работа		Формируе- мые компе- тенции	
		Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно				
1	Модуль №1. Теоретический раздел														
1.1	Футбол в системе физического воспитания студентов					3	1								
1.2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом					3	1								
1.3	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный кон-					2									
1.4	Состояние и развитие мирового и Российского футбола					1	1								
1.5	Правила игры в футбол. Методика судейства					1	1								
1.6	Основы техники, тактики. Методика обучения					3	1								
1.7	Установка и разбор игр					12	2								
1.8	Организация и проведение соревнований по мини-футболу					2									
2.	Модуль №2. Практический раздел														
2.1	Общая физическая подготовка					24	20								
2.2	Специальная физическая подготовка					22	22								
2.3	Техническая подготовка					30	18								
2.4	Тактическая подготовка					20	28								

2.5	Интегральная подготовка					40	20						
2.6	Инструкторская и судейская практика					8	6						
2.7	Участие в соревнованиях					6	6						
ИТОГО						328							

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «вольная борьба»

№ п/п	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость											
		Лекции из них Практическая подготовка		Практические занятия из них Практическая подготовка		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа		Формируемые компетенции			
		Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно				
Модуль №1. Теоретический раздел													
1	История развития борьбы в России					3	1						
2	Правила поведения в зале борьбы					4	2						
3	Оказание первой помощи при травмах					5	1						
4	Гигиена борца					10							
5	Правила соревнований					8							
Модуль №2. Практический раздел													
2.1	Общая физическая подготовка					23	23						
2.2	Специальная физическая подготовка					28	28						
2.3	Техническая подготовка					72	36						
2.4	Тактическая подготовка					44							

2.5	Интегральная подготовка					7	7				
2.6	Психологическая подготовка					8					
2.7	Инструкторская и судейская практика					8					
2.8	Участие в соревнованиях					11	11				
Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов											
ИТОГО						328	328				

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «настольный теннис»**

№ п/п	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость										Формируемые компетенции
		Лекции из них Практическая подготовка		Практические занятия из них Практическая подготовка		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа				
		Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно			
Модуль №1. Теоретический раздел												
1	История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.					4						
2	Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская).					3	3					
3	Техника ударов по мячу					3	3					
4	Технические приемы игры. Техника					6	4					
5	Судейство соревнований					8						
2.	Модуль №2. Практический раздел											

2.1	Техника нападения игры в					26	20				
2.2	Тактика одиночной игры:					46	10				
2.3	Тактика парной игры : игра у					52	20				
2.4	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра.					30	14				
2.5	Интегральная подготовка					14					
2.6	Психологическая подготовка					8					
2.7	Тактика игры в настольный тен-					8					
2.8	Участие в соревнованиях					22					
Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов											
ИТОГО						328	328				

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость									
		Лекции из них		Практические занятия из них		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа		Формируемые компетенции	
		Практическая подготовка	Очно	Заочно	Практическая подготовка	Очно	Заочно	Очно	Заочно		Очно
Модуль №1. Теоретический раздел											
1	Техника безопасности, история развития баскетбола					3	1				
2	Профилактика травматизма					4	2				
3	Методика восстановления					5	1				
4	Правила игры. Организация и проведение соревно-					10					

2.2	Специальная физическая подготовка					28	28				
2.3	Техническая подготовка					72	36				
2.4	Тактическая подготовка					44					
2.5	Интегральная подготовка					7	7				
2.6	Психологическая подготовка					16					
2.7	Инструкторская и судейская практика					11	11				
Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов											
ИТОГО						328	328				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

спортивного отделения по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость									
		Лекции из них Практическая подготовка		Практические занятия из них Практическая подготовка		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа		Формируемые компетенции	
		Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно		
Модуль №1. Теоретический раздел											
1	Инструкция по технике безопасности по Л/А					3	1				
2	Первая медицинская помощь при травмах					4	2				
3	Краткий обзор развития легкой атлетики в России					5	1				
4	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки					10					
5	Организация и проведение соревнований					8					
6	Разбор выступлений на соревнованиях										
Модуль №2. Практический раздел											
2.1	Общая физическая подготовка					23	23				
2.2	Специальная физическая подготовка					28	28				
2.3	Техническая подготовка					72	36				
2.4	Тактическая подготовка					44					

2.5	Интегральная подготовка					7	7				
2.6	Психологическая подготовка					16					
2.7	Инструкторская и судейская практика					11	11				
2.8	Участие в соревнованиях										
Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов											
ИТОГО						328	328				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН основного отделения специализация «гимнастика»

№ п/п	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость									
		Лекции из них Практическая подготовка		Практические занятия из них Практическая подготовка		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа		Формируемые компетенции	
		Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно		
Модуль №1. Теоретический раздел											
1	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики					3	1				
2	Классификация и терминология гимнастики.					4	2				
3	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка					5	1				
4	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой					10					
5	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений гимнастики					8					
6	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности										
2.	Модуль №2. Практический раздел										
2.1	Общая физическая подготовка					23	23				

2.2	Специальная физическая подготовка					28	28				
2.3	Техническая подготовка					72	36				
2.4	Тактическая подготовка					44					
2.5	Интегральная подготовка					7	7				
2.6	Психологическая подготовка					16					
2.7	Инструкторская и судейская практика					11	11				
2.8											
Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов											
ИТОГО						328	328				

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

№ п/п	Раздел программы	Виды учебной работы и их трудоемкость									
		Лекции из них		Практические занятия из них		Промежуточный контроль		Самостоятельная работа		Формируемые компетенции	
		Практическая подготовка	Практическая подготовка	Очно	Заочно	Очно	Заочно	Очно	Заочно		
Модуль №1. Теоретический раздел											
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					20	18				
2	Тема 2. Элементы различных видов спорта: легкая ат-					20	18				
3	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка					20	16				
4	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой					25	11				
5	Тема 5. Подвижные игры и эстафеты					19	17				
6	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии					24	12				
7	Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности					26	10				

8	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО					27	9				
Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов											
ИТОГО						328	328				

**5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
(Очная форма обучения)
Мини-футбол**

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1.1	Футбол в системе физического воспитания студентов	Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.
1.2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.
1.3	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль	Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
1.4	Состояние и развитие мирового и Российского футбола	Состояние и развитие мирового и Российского футбола
1.5	Правила игры в футбол. Методика судейства	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
1.6	Классификация техники и тактики игры в мини- футбол.	Обучение тактике в мини- футболе. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовки

		тельных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Двухсторонние игры. Задания в мини-футболе, способствующие изучению приемов.
1.7	Установка и разбор игр	Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Двухсторонние игры. Задания в мини-футболе, способствующие изучению приемов.
1.8	Организация и проведение соревнований по мини-футболу	Содержание правил игры и основы методики судейства. Особенности правил игры в зимний футбол, мини-футбол, пляжный футбол. Соревнования по футболу, виды соревнований, способы проведения соревнований по футболу. Документы для подготовки и проведения соревнований, таблица соревнований. Организация и проведение соревнований по футболу. Методика судейства.
2.	Модуль №2. Практический раздел	
2.1	Общая физическая подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2.2.	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
2.3.	Техническая подготовка	Обучение технике в мини- футболе. Развитие физических качеств, специфических для мини-футбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2.4.	Тактическая подготовка	Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атакой ворот. Командные действия. Системы игры. Учебные игры с применением систем игры: 1-3,2-2,1-2-1 (ознакомление).
2.5.	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка футболистов различных самотипов и различных категорий
2.6.	Инструкторская и судейская практика	Правила соревнований по мини-футболу. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
2.7.	Участие в соревнованиях	Классификация соревнований. Календарный план соревнований, положение о соревнованиях, судейская коллегия, требования к судейству соревнований.
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Сдача контрольно-переводных нормативов

Вольная борьба

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1	История развития борьбы в России	. История возникновения и развития вольной борьбы в России. История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.
2	Правила поведения в зале борьбы	Правила и норма поведения в зале борь воспитательная работа
3	Оказание первой помощи при травмах	Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.
4	Гигиена борца	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов
5	Правила соревнований	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
2.	Модуль №2. Практический раздел	
2.1	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений. Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)
2.2.	Специальная физическая подготовка	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре. Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.

2.3.	Техническая подготовка	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки. Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.
2.4.	Тактическая подготовка	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.
2.5.	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий
2.6.	Психологическая подготовка борца	Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки борцов вольного стиля. Психологические особенности планирования тактических действий борца
2.7.	Инструкторская и судейская практика	Судейская коллегия: Руководитель ковра. Арбитр ковра. Боковой судья.
2.8	Участие в соревнованиях	Правила соревнований по вольной борьбе. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

настольный теннис

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1	История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.	История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам. (Рекомендуемая литература:1,2)
2	Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу	Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу. Удары по мячу тычком, подставкой.
3	Техника ударов по мячу Техника подач	Удары по мячу тычком, подставкой, накат слева, накат справа, подрезка справа, подрезка слева. Поддачи: прямая, “челнок”, “маятник”.
4	Технические приемы игры. Техника нападающих ударов	Удары: топ-спин, смеш
5	Правила и организация сорев-	Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч,

	нований по настольному теннису	ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство
2.	Модуль №2. Практический раздел	
2.1	Техника нападения игры в настольный теннис	Удары по мячу: -Накат слева -Накат справа -Смеш -Свеча
2.2.	Тактика одиночной игры: игра у стола, учебно- тренировочная игра	Тактические комбинации, Тактическая подготовка игроков, Игра у стола, Учебно-тренировочная игра
2.3.	Тактика парной игры : игра у стола, перемещение игроков.	Тактические комбинации, Тактическая подготовка игроков, Игра у стола, Учебно-тренировочная игра.
2.4.	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Методика судейства	Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Методика судейства.
2.5.	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка теннисистов различных самотипов и различных категорий
2.6.	Психологическая подготовка	Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий
2.7.	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Судейство.	Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Судейство.
2.8	Участие в соревнованиях	Правила соревнований по настольному теннису. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

БАСКЕТБОЛ

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1	Техника безопасности, история развития баскетбола	История возникновения баскетбола; создание первых

		профессиональных команд. Формирование правил игры и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений. Требования техники безопасности во время занятий и при возникновении аварийных ситуаций.
2	Профилактика травматизма в баскетболе	часто встречающиеся травмы : разрыв связок голеностопного сустава; травмы коленного сустава; ушиб внутренней части бедра; порезы лица; переломы костей конечностей.
3	Методика восстановления	Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.	Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований в баскетболе. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
5	Особенности техники и тактики	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
6	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.
2.	модуль №2. Практический раздел	
2.1	Общая физическая подготовка	ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.
2.2.	Специальная физическая подготовка	СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой баскетбола.
2.3.	Техника игры в баскетбол	Техника передвижений: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника нападения. Техника владения мячом: броски, ловля, передачи, ведение Техника защиты. Техника передвижений: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника противодействия и овладение мячом: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскоков.
2.4.	Тактика игры в баскетбол. Тактическая подготовка	Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Тактические свойства передач. Тактические комбинации. Система игры. Системы нападения. Системы защиты.

2.5.	Интегральная подготовка	Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий
2.6.	Психологическая подготовка	Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Судейство.
2.7.	Судейство соревнований по баскетболу.	Начало и конец игры. Начальный бросок. Спорный мяч и спорный бросок. Выход мяча из игры. Вбрасывание мяча. Минутный перерыв. Замена игроков. Назначение персональных и технических ошибок. Наказание. Правило 3-х, 5-ти, 8-ти и 24-ти секунд. Командные фолы. Правило 4-х фолов. Жестикуляция в баскетболе. Основы методики судейства соревнований по баскетболу
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

ВОЛЕЙБОЛ

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1.1	Инструктаж по технике безопасности	Требования техники безопасности во время занятий и при возникновении аварийных ситуаций.
1.2	Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол	История возникновения баскетбола в РФ и студенческого волейбола; создание первых профессиональных команд. Формирование правил игры и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений.
1.3	Основы методики тренировки по волейболу	Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы
1.4	Самоконтроль при занятиях волейболом	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
1.5	Правила соревнований по волейболу	Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований в баскетболе. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
1.6	Организация и проведение соревнований по волейболу	Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
2.	Модуль №2. Практический раздел	
2.1	Общая физическая подготовка	ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных си-

		ловых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. круговая тренировка.
2.2.	Специальная физическая подготовка	СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой волейбола.
2.3.	Техническая подготовка	техника нападения и защиты. Классификация техники в волейболе. Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов в нападении и защите.
2.4.	Тактическая подготовка	Классификация тактики в волейболе. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.
2.5.	Интегральная подготовка	Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Судейство
2.6.	Психологическая подготовка	Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий.
2.7.	Инструкторская и судейская практика	Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства.
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1.1	Инструкция по технике безопасности по Л/А	Требования техники безопасности во время занятий по легкой атлетике и при возникновении аварийных ситуаций.
1.2	Первая медицинская помощь при травмах	Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы
1.3	Краткий обзор развития легкой атлетики в России	История возникновения легкой атлетики в РФ; создание первых профессиональных команд. Формирование правил легкой атлетики и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений.
1.4	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки	Формирование техники в и легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых в легкой атлетики
1.5	Организация и проведение со-	Организация соревнований по легкой атлетике , доку-

	состязаний по легкой атлетике	менты для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований. Правила соревнований в. Методика судейства.
1.6	Разбор выступлений на соревнованиях	Анализ участия в разных всероссийских и международных соревнованиях
2.	Модуль №2. Практический раздел	
2.1	Общая физическая подготовка	ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. круговая тренировка.
2.2.	Специальная физическая подготовка	СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой легкой атлетики.
2.3.	Техническая подготовка	техника легкой атлетики. Классификация техники в легкой атлетике. Обучение, закрепление, совершенствование технических действий.
2.4.	Тактическая подготовка	Классификация тактики в легкой атлетике. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.
2.5.	Интегральная подготовка	Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра.
2.6.	Психологическая подготовка	Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий.
2.7.	Инструкторская и судейская практика	Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований в легкой атлетике. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Роль судьи как воспитателя
2.8	Участие в соревнованиях	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

ГИМНАСТИКА

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	
1.1	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики	Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.
1.2	Классификация и терминология гимнастики.	Правила проведения соревнований Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упраж-

		нения с тяжестями. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Изучение правил соревнований.
1.3	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).
1.4	Обеспечение техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (гиревым спортом)	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и при проведении соревнований.
1.5	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений атлетической гимнастики (гиревого спорта)	Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики).
1.6	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	Использование средств атлетической гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.
2	Модуль №2. Практический раздел	
2.1	Общая физическая подготовка	ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.
2.2.	Специальная физическая подготовка	СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой гимнастики.
2.3.	Техническая подготовка	техника гимнастики. Классификация техники в гимнастике. Обучение, закрепление, совершенствование технических действий.
2.4.	Тактическая подготовка	Классификация тактики в гимнастике. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.
2.5.	Интегральная подготовка	Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра.
2.6.	Психологическая подготовка	Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий.

2.7.	Инструкторская и судейская практика	Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований по гимнастикек. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Роль судьи как воспитателя
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка (ОФП) 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, звуков тактильные) сигналы. 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.
2	Тема 2. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	Элементы различных видов спорта Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.
3	Тема 3. Тактическая, техниче-	Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки

	ская, физическая, морально-волевая подготовка	ки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).
4	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой	Правила техники безопасности при занятиях прикладной физической культурой. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.
5	Тема 5. Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.
6	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии	Физкультурно-оздоровительные технологии Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики
7	Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности	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.
8	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки	Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

	товки и нормативов ГТО	
9	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов.

Практический материал для студентов специально-медицинской группы (СМГ) 1-4 курса

В специально-медицинские ГРУППЫ зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп - 8-10 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМГ рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера - ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами:

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМГ, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях **сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)** - нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях **дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)** - восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени** - ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях **почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)** - уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой

частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях **нервной системы** - снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях **органов зрения** - укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При **ожирении** - уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

1) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

Контрольные нормативы по физической подготовке Юноши

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,3	13,3	14,0	14,3	14,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Тест на гибкость (см)	13	7	6	4	0
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	200

Девушки

тест	оценки
------	--------

	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,6	19,0
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	13,00
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	3	2
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2
Тест на гибкость (см)	16	11	8	6	4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

3) Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся не знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Не понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; не имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p>	<p>Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p>

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного про-

цесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

2) *Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС*

Расписание промежуточной аттестации доводится до сведения преподавателей и студентов в соответствии с графиком учебного процесса Университета на текущий учебный год.

На зачете студент отвечает на один вопрос из перечня вопросов на данный семестр с выставлением оценки: «зачтено» / «не зачтено». Студенты, временно освобожденные от практических (методических) занятий, представляют реферат по утвержденной тематике.

Состав преподавателей, проводящих промежуточную аттестацию, формируется кафедрой физического воспитания. Кафедра назначает преподавателя, ответственного за проведение промежуточной аттестации, который следит за соблюдением регламента проведения промежуточной аттестации, обеспечивает единообразие контрольно-измерительных инструментов, критериев проверки и оценивания, отвечает за правильное заполнение зачетных ведомостей и своевременную сдачу их в деканаты факультетов.

Как правило, ответственным за проведение промежуточной аттестации по теоретической подготовке физической культуры является лектор. В случае принятия иного решения заведующий кафедрой должен назначить ответственного за проведение промежуточного контроля не менее чем за две недели до даты его проведения.

Перед проведением зачета преподаватель должен получить в деканате факультета зачетную ведомость, содержащую наименование дисциплины, количество часов, список студентов, допущенных к промежуточному контролю, номер ведомости.

Преподаватель должен сдать в деканат факультета заполненные зачетные ведомости в день проведения зачета.

Содержание и формы проведения промежуточной аттестации определяются утвержденной программой учебной дисциплины и одинаковы для всех студентов. Преподаватель информирует студентов о содержании и процедуре оценивания в ходе промежуточной аттестации в начале изучения дисциплины, а также повторно на учебном занятии, предшествующем зачету.

Перед началом зачета преподаватель обязан убедиться в наличии студентов, приступающих к промежуточной аттестации согласно списку в зачетной ведомости. Недопустимо принимать зачет у студента, фамилия которого отсутствует в зачетной ведомости, выданной деканатом факультета. Временем начала устного зачета является момент получения студентом вопроса (задания).

Студент обязан являться на промежуточную аттестацию в указанное в расписании время. В случае опоздания, время, отведенное на промежуточную аттестацию, не продлевается.

Уважительной причиной неявки считается болезнь, подтвержденная медицинской справкой установленного образца, а также иные исключительные причины, подтвержденные документально.

Оценки по результатам промежуточной аттестации проставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки в день проведения зачета. Оценка в зачетной книжке проставляется после заполнения ведомости в присутствии студента.

Результаты текущего контроля не могут служить основанием для не допуска студента к промежуточной аттестации. В случае неявки студента на промежуточную аттестацию ему не может быть выставлена результирующая оценка по дисциплине на основе результатов текущего контроля.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Мини-футбол

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16986.html .— ЭБС «IPRbooks»	Библиотека ДГПУ	1
2	Алиев Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 132 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57650.html .— ЭБС «IPRbooks»	Библиотека ДГПУ	1
3	Футбол. Том 1. А - Д [Электронный ресурс]: энциклопедия/ А.В. Елагин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2012.— 846 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27619.html .— ЭБС «IPRbooks»	Библиотека ДГПУ	1
Дополнительная литература			
1.	Футбол. Том 2. Е - М [Электронный ресурс]: энциклопедия/ А.В. Елагин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 911 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27620.html .— ЭБС «IPRbooks»	Библиотека ДГПУ	1
2.	Футбол. Том 3. Н - Я [Электронный ресурс]: энциклопедия/ А.А. Беклемишев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 911 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27621.html .— ЭБС «IPRbooks»	Библиотека ДГПУ	1
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физическая воспитания и спорта. /Учебное пособие.- 2-е изд. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: «Академия», 2004, 2006, 2008.-480 с.	Библиотека ДГПУ	1
4	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-	Библиотека ДГПУ	1

вольная борьба

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Шахмурадов Ю.А. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения 12-13 лет) в партере. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба, Махачкала 2011	Библиотека ДГПУ	2
2	Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Спортивная борьба на поясах народов Северного Кавказа. Учебное пособие. Махачкала, 2010.	Библиотека ДГПУ	1
3	Туманян С.Г. Кроссовая подготовка. Туманян С.Г. Физическая подготовка, часть 3 кн.16. Москва 2002	Библиотека ДГПУ	
4	Туманян С.Г. Нагрузка как основной компонент метода тренировки. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва,1998.	Библиотека ДГПУ	
5	Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва, 1998.	Библиотека ДГПУ	

6	Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.	Библиотека ДГПУ	3
7	Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.	Библиотека ДГПУ	5
Дополнительная литература			
1.	Базовые приемы борьбы для групп начальной подготовки. (1-й год обучения). Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба, Москва 2001.	Библиотека ДГПУ	
2.	Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.	Библиотека ДГПУ	
3.	Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения 11-12 лет) в стойке. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Программа. Борьба вольная, Москва 2003.	Библиотека ДГПУ	
4.	Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006.	Библиотека ДГПУ	
5.	Изучение техники выполнения броска поворотом и подворотом. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. Москва, 1972.	Библиотека ДГПУ	
6.	Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).	Библиотека ДГПУ	
7.	Составление пар для участников соревнований на различное количество участников, кратные числа участников, приведенное, утешительные схватки. Правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе. Филадельфия, 2009.	Библиотека ДГПУ	
8.	Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.	Библиотека ДГПУ	

Настольный теннис

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Текст]: методические рекомендации/М.Р. Валетов, Н.П. Наумова, В.В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.	ЭБС «IPRbooks»	
2	Кузнецов В.Г. Настольный теннис в КНИТУ: учебное пособие / В.Г. Кузнецов [и др.]; М-во образ. и науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2014. – 226 с.	ЭБС «IPRbooks»	
3	Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Николаев И.В., Степанова О.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 60 с.— Режим доступа:	ЭБС «IPRbooks»	

	http://www.iprbookshop.ru/18598.html .— ЭБС «IPRbooks»		
Дополнительная литература			
1.	Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]: монография/ Николаев И.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/24034.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2.	Стопани А.И. Большой теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, колледжей и учащихся старших классов общеобразовательных школ/ Стопани А.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 49 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35192.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Быченков С.В. Теннис [Электронный ресурс]: методический сборник/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 93 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49866.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
4	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-	Библиотека ДГПУ	

БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Ястребов А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ястребов А.В., Золотова Л.В.— Электрон. текстовые данные.— Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010.— 100 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22596.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2	Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Электрон. текстовые данные.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013.— 68 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47883.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59110.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
Дополнительная литература			
1.	Овчинникова Т.С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие к Программе воспитания	ЭБС «IPRbooks»	

	и обучения дошкольников с ТНР/ Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО, 2010.— 248 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19396.html .— ЭБС «IPRbooks»		
2.	Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ Михеева Т.М., Холодова Г.Б.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 48 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51515.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Матвеев Ю.В. Методика обучения штрафному броску [Электронный ресурс]: методические указания/ Матвеев Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2006.— 15 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51559.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
4	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-	Библиотека ДГПУ	

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2	Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 150 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16984.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Шулятьев В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2012.- 204 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22165.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
Дополнительная литература			
1.	Папагеоргиу А. Пляжный волейбол. Руководство [Электронный ресурс]/ Папагеоргиу А., Хёмберг С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Терра-Спорт, 2004.— 328 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27576.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2.	Тертычный А.В. Волейбол для 12-13-летних [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Тертычный А.В., Тертычная В.Т.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2013.— 127 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44657.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Матвеев Ю.В. Методика обучения штрафному броску [Электронный ресурс]: методические указания/ Матвеев Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский госу-	ЭБС «IPRbooks»	

	дарственный университет, ЭБС АСВ, 2006.— 15 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51559.html .— ЭБС «IPRbooks»		
4	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-	Библиотека ДГПУ	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56428.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2	Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 80 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22284.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2007.— 609 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27257.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
Дополнительная литература			
1.	Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27260.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2.	Забелина Л.Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010.— 59 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44667.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 85 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49959.html .— ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
4	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004.— 40 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56429.html .— ЭБС «IPRbooks»	Библиотека ДГПУ	

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека eLibrary. ru.
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>.
Электронно-библиотечная система – ЭБС iprbookshop.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера- строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

При разработке педагогической технологии экспериментально определён оптимальный вариант распределения программного материала и основной формы содержания учебных занятий:

- выявлен состав учебных элементов и их логическая взаимосвязь;
- обоснована последовательность изучения разделов курса, структура и формы содержания занятий;
- выбраны методы и средства учебной деятельности, отражающие особенности курса;
- определены временные критерии освоения учебных элементов.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих

основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №

- Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» занятия по физической культуре для всех студентов предусмотрены в составе трех учебных отделений: основном, специальном, спортивном.

В отличие от других предметов на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных академических групп и факультетов.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам.

В состав *основного отделения* включаются студенты основной и подготовительной медицинской групп, имеющие хороший уровень физической и начальный уровень спортивной подготовки в избранном виде спорта. Численный состав учебных групп в основном отделении 12-15 студентов.

Методические рекомендации по организации практических занятий основного учебного отделения.

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной дея-

тельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.

2. Постановка целей и задач и их реализация на всех специализациях основного отделения в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:

- на 1 -м и 2-м курсах содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах спорта либо двигательной активности; - на 3-м курсе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, техникотактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.

3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избранного вида спорта либо двигательной активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.

4. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается учебное занятие, построенное с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта - занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект - это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 - 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: корректировка фигуры, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивиду-

альным планам-конспектам - под наблюдением преподавателя.

7. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно информация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награждаются грамотами и медалями.

На *специальное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

Методические рекомендации по организации практических занятий специального учебного отделения.

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» - (заболевания сердечнососудистой системы) - включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» - (заболевания внутренних органов) - включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» - (заболевания опорно-двигательного аппарата) - включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» - (заболевания органов зрения) - включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

В *спортивное отделение* зачисляются студенты, имеющие необходимый уровень физической подготовленности, способные и желающие заниматься спортом. Наполняемость учебных групп спортивного отделения зависит от численного состава сборной команды по видам спорта и уровня спортивной квалификации занимающихся. Численный

состав учебных групп в среднем 1520 человек, но при этом допускается комплектование в группах высоко квалифицированных спортсменов (КМС и МС) до 8 человек.

Форма занятий в спортивном отделении для студентов - тренировочные занятия. Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта, разработанными кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебных пособий, программно-методических документов и научно-методических рекомендаций и утвержденными Научнометодическим советом университета.

Объем учебных часов для групп, включающих студентов с 1 разрядом и выше, 320 часов (8 часов в неделю). Учебно-тренировочные сборы и соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса по физическому воспитанию.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое (или учебных групп по специализациям основного отделения), осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют задания по теоретическому разделу программы, связанные с характером их заболевания. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для эффективного управления учебным процессом по физической культуре необходима своевременная объективная информация о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности студентов с последующим анализом результатов воздействия учебно-тренировочных занятий на резервы разных систем организма и их возможной коррекции.

Для этого кафедрой физического воспитания и спорта разработана программа ежегодного обследования студентов. Проведение мониторинга на протяжении всего периода обучения (создание и ведение базы данных каждого студента) позволяет значительно повысить уровень эффективности учебновоспитательного процесса и здоровья занимающихся, что определяет качество образования выпускников, за которое «образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность» (Закон РФ «Об образовании», 2007 г).

Для оценки физического развития предусматривается проведение антропометрических измерений по следующим показателям:

- рост стоя,
- масса тела,
- артериальное давление,
- частота сердечных сокращений,
- динамометрия.

Кроме оценки физического развития в рамках федеральной системы мониторинга состояния физического здоровья молодежи используются следующие показатели физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений: бег на 20 м, пры-

жок в длину с места, подтягивание в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 4х9 м, прыжки через скакалку, приседание на одной ноге, наклон туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке.

Для оценки развития физических качеств студентов специального учебного отделения используется ряд функциональных проб:

- индекс Руфье,
- проба Штанге,
- проба Гении,
- проба Ромберга,
- ортостатическая проба.

Для получения первичных данных, фиксирования личных результатов за индивидуальным уровнем физического развития, мониторинга показателей физических качеств разработаны и используются:

- «Паспорт здоровья студента»,
- анкета первокурсника.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы».

Методические указания к практическим занятиям

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), You Tube,

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционный зал, зал борьбы, проектор,

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал, бассейн, лыжная база. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование; аудитория, ноутбук. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический зал, зал бокса, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, спирометр, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат. Лабораторное оборудование: Теннисные столы, укомплектованные сетками, ракетки, мячи для настольного тенниса.