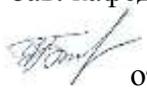


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Р.Х. Усманов  
«1» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой физической культуры  
 Н. В. Ермолина  
от «2 июня» 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Составитель: Абакумова Е.Н., старший преподаватель кафедры  
физической культуры

Направление подготовки /  
специальность 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) ОПОП \_\_\_\_\_

Квалификация (степень) бакалавр

Форма обучения очная

Год приема 2022

Курс 1 -3

Семестр 2-6

Астрахань – 2022 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1. Целью освоения дисциплины (модуля)** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – является овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно- ценностного отношения у обучающихся к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

### 1.2 Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина (модуль)** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - относится к *обязательной части* дисциплин и осваивается в 2-6 семестрах.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):** «Физическая культура и спорт». Следовательно, «входные» знания и умения обучающегося связаны со знанием теоретических основ вышеобозначенных учебных дисциплин.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен приобрести: Знания:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

Умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

Навыки:

- владеть различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК): УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модуля)		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>ИУК 7.1.1</i> - научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни - роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	<i>ИУК 7.2.1</i> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<i>ИУК 7.3.1</i> - системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – в очной форме обучения бакалавриата составляет: 328 академических часов (300 ПЗ), 28 часов на самостоятельную работу.

**Формой итогового контроля** в – 2,3,4,5,6 семестрах является зачет.

**Распределение студентов по учебным отделениям.**

Для освоения элективных курсов по физической культуре и спорту студенты распределяются по видам спорта с учетом их интереса и материально–технических возможностей физкультурно–оздоровительного комплекса АГУ им. В.Н. Татищева. В процессе освоения элективных курсов по физической культуре и спорту студентам предоставляется возможность выбора вида спорта (модуля) и право перехода из группы выбранного вида спорта в группу другого вида спорта. Переход осуществляется по желанию студента только после окончания семестра.

В зависимости от результатов медицинского обследования в начале учебного года студенты распределяются по функциональным группам: основная, подготовительная, специально– медицинская и лечебно–профилактическая.

В **основную группу** зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В **специально–медицинскую группу** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

В **лечебно–профилактическую группу (ЛФК)** зачисляются студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий временно или на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья временно или на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, складывается из расширенного курса теоретической подготовки.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

**Таблица 2 - Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<b>Раздел I. Спортивные игры. Баскетбол.</b>							
<i>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Развитие ловкости. Передача и ловля б/б мяча. Эстафеты. Подвижные игры, подводящие к спортивным.</i>			6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Развитие игровой выносливости. Подвижные игры как средство</i>	2		6				контроль посещаемости, двигательные тесты

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>развития игровой выносливости.</i>							
<i>Тема 3. Обучение тактическим приемам. Основные правила игры в баскетбол.</i>			8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Учебные игры в б/б. Контрольный тест: бросок б/б мяча в кольцо со штрафной линии.</i>			8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел II. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>							
<i>Тема 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Круговая тренировка.</i>			6			2	контроль посещаемости, реферат, презентация
<i>Тема 2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты. Контрольный тест.</i>	2		8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса, рук.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел III. Плавание.</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).</i>	2		6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Подвижные игры в воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Контрольный тест.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел IV. Легкая атлетика.</b>							
<i>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.</i>	2		6			4	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Развитие скоростных качеств. Совершенствование СБУ и СПУ. Бег на короткие дистанции. Контрольный тест.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки. Контрольный тест.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Развитие выносливости, бег на длинные дистанции. Контрольный тест.</i>			8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел I. Легкая атлетика.</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Развитие выносливости. Повторный бег. Совершенствование техники высокого старта.</i>	3		8			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест.</i>			8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест</i>			8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Контрольный тест.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел II. Плавание.</b>							
<i>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Контрольный тест.</i>	3		4			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Старты и повороты.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел III. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Круговая тренировка.</i>	3		6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Комплекс упражнений к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. Контрольный тест.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса, рук.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц ног.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел IV. Спортивные игры. Волейбол.</b>							
<i>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Общая и специальная подготовка волейболиста. Основные правила игры в волейбол.</i>	3		4			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Основные технические приёмы волейбола (подача, приём, передача мяча, перемещение, нападающие удары, блокирование). Учебная игра.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Основные технические приёмы волейбола (нападающие удары, блокирование). Учебная игра.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 4. Учебная игра. Правила судейства.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел I. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>							
<i>Тема 1. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</i>	4		6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Цели и задачи ОФП. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц рук, ног и брюшного пресса.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Развитие гибкости. Контрольный тест, определяющий подвижность позвоночника – наклон на гимн. скамейке вперед.</i>			8				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел II. Спортивные игры. Волейбол.</b>							
<i>Тема 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).</i>	4		6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Учебная игра волейбол. Правила соревнований по волейболу.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел III. Плавание.</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).</i>	4		4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Совершенствование техники плавания различным способом. Старт, повороты, финиш. Контрольный тест.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел IV. Легкая атлетика.</b>							
<i>Тема 1. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости. Переменный бег. Контрольный тест. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.</i>	4		4			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Контрольный тест.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 3. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 4. Развитие координации. Контрольный тест, определяющий развитие координационных способностей.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел I. Легкая атлетика.</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковая подготовка. Контрольный тест.</i>	5		6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости, переменный бег. Контрольный тест.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел II. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>							
<i>Тема 1. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка. Эстафеты.</i>	5		4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц ног, рук и брюшного пресса.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел III. Плавание.</b>							
<i>Тема 1. Подвижные игры в воде. Эстафеты. Контрольный тест.</i>	5		6			2	контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Контрольный тест.</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел IV. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. ОФП, развитие физических качеств. Учебные игры - баскетбол, волейбол, футбол (по выбору).</i>	5		4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Учебные игры - (по выбору)</i>			6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел I. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>							
<i>Тема 1. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка.</i>	6		6				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц ног, рук и брюшного пресса.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.</b>							
<i>Тема 1. Учебные игры - (по выбору) Правила соревнований по б/б, в/б, ф/б</i>	6		4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел III. Плавание.</b>							
<i>Тема 1. Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма при занятиях плаванием.</i>	6		4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Раздел IV. Легкая атлетика.</b>							

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<i>Тема 1. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости, переменный бег. Контрольный тест.</i>	6		4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<i>Тема 2. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковая подготовка. Контрольный тест.</i>			4				контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Итого</b>			<b>300</b>			<b>28</b>	<b>Зачёт</b>

*Примечания:* Л – лекция; ПЗ – практические занятия, семинар; МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

**Таблица 3 - Матрица соотношения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол- во часов	Код компетенции		Общее количество компетенций
		УК-7		
<b>Легкая атлетика</b>	78	+		1
1 – 3 курс				
<b>Гимнастика</b>	76	+		1
1 – 3 курс				
<b>Спортивные игры</b>	74	+		1
1 – 3 курс				
<b>Плавание</b>	72	+		1
1 – 3 курс				
<b>Самостоятельная работа</b>	28	+		1
3 курс				
<b>Итого</b>	<b>328</b>			

### Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)

**Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ включают в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и

навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). ОФП включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Специальная тренажерная подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. 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. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. Стрельба. Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Приемы и правила стрельбы. Виды оружия. Правила соревнований.

**Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов лёгкой атлетики. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания. Специально-беговые и специально- прыжковые упражнения. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

**Спортивные игры.** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. **Баскетбол.** Краткая историческая справка. Баскетбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, прохождениям, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. **Волейбол.** Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную

подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. **Футбол.** Краткая историческая справка. Футбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола (техника перемещения, техника передач и ударов, техника ведения и приема мяча, обучение обманным движениям). Совершенствование навыков игры в футбол. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Общая и специальная подготовка футболистов.

**Плавание.** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**Самостоятельная работа.** Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник здоровья студента. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, н/теннису и т.д., правила судейства соревнований.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).**

**Практические занятия** по дисциплине (модулю) физическая культура и спорт составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы. Изучение курса завершается зачетом.

**5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся**

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Форма работы
Тема 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	6	реферат, презентация
Тема 2. Легкая атлетика. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	6	реферат, презентация
Тема 3. Плавание. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	4	реферат, презентация
Тема 4. Спортивные игры. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований.	4	реферат, презентация

### **5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно**

Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:

Презентация – это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 10 до 15.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### 6.1. Образовательные технологии

**Традиционные** (практические занятия) - практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

**Здоровьесберегающие** технологии - воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Игровые** технологии - создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

**Таблица 5 - Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия	
	Лекция	Практическое занятие, семинар
<b>Легкая атлетика</b>	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, собеседование
<b>Гимнастика</b>	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, собеседование
<b>Спортивные игры</b>	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, собеседование
<b>Плавание</b>	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, собеседование
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, двигательные тесты

### 6.2. Информационные технологии

- использование возможностей интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление обучающихся с оценками и т. д.);

-использование электронных учебников и различных сайтов (электронных библиотек, журналов и т. д.) как источников информации;

-использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, презентаций и т. д.);

-использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т. е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);

-использование виртуальной обучающей среды «Электронное образование»

### 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
Paint .NET	Растровый графический редактор
VLC Player	Медиапроигрыватель
Microsoft Visual Studio	Среда разработки

### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем на 2022-23 учебный год
<a href="http://dlib.eastview.com">Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»</a> <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a> Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>

Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем на 2022-23 учебный год

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.  
<http://mars.arbicon.ru>

Справочная правовая система КонсультантПлюс.  
Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.  
<http://www.consultant.ru>

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств.**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 - Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Легкая атлетика	УК - 7	двигательные тесты по физической подготовленности
Гимнастика	УК - 7	двигательные тесты по физической подготовленности
Спортивные игры	УК - 7	двигательные тесты по физической подготовленности
Плавание	УК - 7	двигательные тесты по физической подготовленности
Самостоятельная работа	УК - 7	двигательные тесты по физической подготовленности

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

**Таблица 7 - Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

5 «отлично»	демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры
4 «хорошо»	демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки
3 «удовлетворительно»	демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример

**Таблица 8 - Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты по физической подготовленности), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены частично, техника выполнения упражнений частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) не выполнены, техника выполнения не правильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

**7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**1. Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.**

**Мужчины**

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	12.7 - 13.2	13.3 - 13.7	13.8 - 14.7	14.8 - 15.7	15.8
Кросс 1000 м	3.40 - 3.45	3.46 - 3.50	3.51 - 4.00	4.01 - 4.10	4.11
Челночный бег 3*10 м	6.9 - 7.0	7.1 - 7.4	7.5 - 7.8	7.9 - 8.1	8.2
Прыжок в длину с места	260 - 255	254 - 250	249 - 240	239 - 231	230

Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>30</b>
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>40</b>
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	<b>+13</b>	<b>+12</b>	<b>+10</b>	<b>+8</b>	<b>+6</b>
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Плавание 50 м (мин, с)	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	<b>1.05</b>	<b>1.10</b>	<b>1.15</b>

**Женщины**

<b>Контрольные двигательные тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м	<b>15.6 -16.1</b>	<b>16.2-16.6</b>	<b>16.7-17.6</b>	<b>17.7-18.6</b>	<b>18.7</b>
Кросс 1000 м	<b>5.0 -5.10</b>	<b>5.11 -5.20</b>	<b>5.21 -5.40</b>	<b>5.41 -5.59</b>	<b>6.0</b>
Челночный бег 3*10 м	<b>7.9 -8.0</b>	<b>8.1 -8.5</b>	<b>8.6 -9.0</b>	<b>9.1 -9.3</b>	<b>9.4</b>
Прыжок в длину с места	<b>195 -190</b>	<b>189 -180</b>	<b>179 -170</b>	<b>169 -160</b>	<b>159</b>
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн, скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	<b>+16</b>	<b>+14</b>	<b>+12</b>	<b>+10</b>	<b>+8</b>

Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Плавание 50 м (мин, с)	<b>0.55</b>	<b>1.05</b>	<b>1.15</b>	<b>1.18</b>	<b>1.28</b>

**Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

**Мужчины**

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м если нет противопоказаний	13.7- 14.2	14.3-14.7	14.8-15.2	15.3-16.0	16.1
Кросс 1000 м если нет противопоказаний	4.40-4.45	4.46-4.50	4.51-5.10	5.11-5.30	5.31
Челночный бег 3*10 м если нет противопоказаний	7.4-7.6	7.7-8.1	8.2-8.5	8.6-8.8	8.9
Прыжок в длину с места если нет противопоказаний	235-232	231-230	229-220	219-211	210
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа если нет противопоказаний	30	28	26	24	20
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. если нет противопоказаний	40	38	36	34	30
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу. если нет противопоказаний	28	26	24	22	20
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. если нет противопоказаний	+10	+8	+7	+6	+4
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 8 попыток если нет противопоказаний	8	6	5	4	2
Плавание 50 м (мин, с) если нет противопоказаний	Без учета времени				

**Женщины**

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м если нет противопоказаний	17.0 - 17.5	17.6 - 18.0	18.1 - 18.5	18.6 - 19.0	19.1
Кросс 1000 м если нет противопоказаний	5.50 - 6.10	6.11 - 6.25	6.26 - 6.40	6.41 -7.0	7.01
Челночный бег 3*10 м если нет противопоказаний	8.5 -8.7	8.8 -9.2	9.3 -9.6	9.7 -10.0	10.1
Прыжок в длину с места если нет противопоказаний	180 -175	174 -170	169 -160	159 -150	149

Сгибание / разгибание рук в упоре лежа <b>если нет противопоказаний</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. <b>если нет противопоказаний</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу <b>если нет противопоказаний</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. <b>если нет противопоказаний</b>	<b>+14</b>	<b>+12</b>	<b>+10</b>	<b>+8</b>	<b>+6</b>
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 5 попыток <b>если нет противопоказаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Плавание 50 м (мин, с) <b>если нет противопоказаний</b>	<b>Без учета времени</b>				

#### **Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещает практические занятия, необходимые практические умения с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует требованиям, зачетные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно, высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не посещает практические занятия без уважительной причины, необходимые практические умения не сформированы, все или большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо содержат грубые ошибки, и качество их выполнения не соответствует требованиям, зачетные нормативы не выполнены, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **2. Реферат**

*По дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (рефераты) в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.*

#### **Темы рефератов**

1. Процесс организации здорового образа жизни.
2. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
3. Меры предосторожности во время занятий физической культурой и спортом.
4. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
5. Анализ системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
6. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
7. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
8. Современные здоровье-сберегающие технологии в области физической культуры и

- спорта.
9. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
  10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
  11. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
  12. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
  13. История развития Олимпийских игр
  14. Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены — участники Олимпийских игр.
  15. Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
  16. Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
  17. Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
  18. Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.
  19. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
  20. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
  21. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
  22. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.
  23. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
  24. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.
  25. Современные восточные оздоровительные виды гимнастики.

#### Критерии оценки:

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- структура реферата
- оформление реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

#### **Таблица 9 - Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<b>Код и наименование проверяемой компетенции</b> <b>УК-7</b>				
1.	Задание закрытого типа	Под физической культурой понимается: 1) Воспитание любви к физической активности. 2) Система нагрузок и упражнений. 3) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.	3	1
2.		Отличительным признаком физической культуры является: 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	1	1
3.		Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: 1) Двигательных, гигиенических и просветительских задач 2) Закаливающих, психологических и философских задач 3) Задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем 4) Оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	4	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
4.		<p>Двигательное умение – это:</p> <p>1) Уровень владения знаниями о движениях</p> <p>2) Уровень владения двигательным действием</p> <p>3) Уровень владения тактической подготовкой</p> <p>4) Уровень владения системой движений</p>	2	1
5.		<p>Временное снижение работоспособности принято называть:</p> <p>1) Усталостью</p> <p>2) Напряжением</p> <p>3) Утомлением</p> <p>4) Передозировкой</p>	3	1
6.	Задание открытого типа	Что такое физическая культура?	<p>Физическая культура (в широком смысле слова) - часть общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.</p>	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
7.		Какие функции имеет физическая культура?	<p>Важнейшей специфической функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности</p> <p>Функции частного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>образовательные</i>, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;</li> <li>• <i>прикладные</i> - имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;</li> <li>• <i>спортивные</i>, проявляющиеся в достижении максимальных результатов реализации физических и морально-волевых</li> </ul>	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>возможностей человека;</p> <p>•рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.</p> <p>•воспитательную, нормативную, эстетическую и другие</p>	
8.		<p>На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?</p>	<p>Общими принципами, на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•принцип всестороннего гармоничного развития личности;</li> <li>•принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;</li> <li>•принцип оздоровительной направленности.</li> </ul>	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
9.		Что такое физическое развитие?	Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.	3
10.		Что такое физическая подготовка?	Физическая подготовка - направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. К физическим (двигательным) качествам относят <ul style="list-style-type: none"> <li>•силу,</li> <li>•быстроту,</li> <li>•выносливость,</li> <li>•гибкость.</li> </ul>	3

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

##### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости учебных занятий. К сдаче контрольных

нормативов не допускаются студенты, имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов (90 баллов на текущие формы контроля и до 10 баллов отводится на бонусы), которые накапливаются студентом в течение всего семестра. Для стимулирования плановости работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов и штрафов.

**Таблица 10 - Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
<b>Основной блок</b>				
<b>Для студентов основной и специально-медицинской группы</b>				
1.	Посещаемость, активная работа на практических занятиях	1 балл за занятие	36	в течении семестра посещаемость является обязательной и должна составлять не менее <b>70%</b>
2.	Выполнение контрольных двигательных тестов по физической подготовленности	5 баллов за тест	50	по расписанию
3.	Дополнительные контрольные тесты по физической подготовленности (один по выбору)	4 балла за тест	4	по расписанию
<b>Для студентов, освобожденных от практических занятий</b>				
4.	Тестирование знаний по изучаемым темам в данном семестре (2 темы)	25 баллов за одну тему	50	по расписанию
5.	Оформление и защита реферата по теме с презентацией		40	по расписанию
6.				
<b>Всего</b>			<b>90</b>	
<b>Блок бонусов</b>				
7.	Дополнительные баллы: а) плавательный бассейн АГУ б) тренажерный зал АГУ в) спортивные и оздоровительные секции АГУ		+5 +5 +5	по расписанию
8.	Участие в соревновательной деятельности университета: - первенство университета - первенство города		+10 +10	по расписанию
9.	Участие в научно – практических конференциях		+10	по расписанию

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
	по дисциплине (модулю) «физическая культура и спорт» с докладом			
<b>Всего</b>			<b>10</b>	-
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	-

**Таблица 11 - Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
Опоздание на занятие	- 1
Нарушение учебной дисциплины	- 5
Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке	- 5

**Таблица 12 - Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90-100	5 (отлично)	Зачтено
85-89	4 (хорошо)	
75-84		
70-74		
65-69		
60-64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля), в зависимости от уровня подготовленности, обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Основная литература:**

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.  
<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.
3. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура.

«Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с).  
[Электронный ресурс]

5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики,2003. -448с.-ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>(ЭБС «Консультант студента»).

2. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Высш. проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.

4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04:139-04.

### **8.3. Интернет ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

3. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины (модуля):

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;

- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).