

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Филиал АГУ в г. Знаменск Астраханской области

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

  
С.Н.Бориско  
«15» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой математики и  
информатики

  
С.Н.Бориско  
«15» мая 2025 г.

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

Составитель(-и)

**Каленик А.О.,**  
**старший преподаватель**  
**Бориско С.Н., к.т.н., доцент**  
**Завкафедрой МИ**

Согласовано с работодателями:

**Литвинов С.П., к.т.н., заместитель командира**  
**войсковой части 15644 по научно-**  
**исследовательской и испытательной работе;**  
**09.03.02 Информационные системы и технологии**

Направление подготовки /  
специальность

Направленность (профиль) ОПОП

**Проектирование и сопровождение**  
**информационных систем**

Квалификация (степень)

**бакалавр**

Форма обучения

**очно-заочная**

Год приема

**2023**

Курс

**1, 2, 3**

Семестр

**2, 3, 4, 5, 6**

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

**1.1. Целями 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. Задачи освоения дисциплины (модуля):**

- 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, методики 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)** относится к обязательной части (базовой) блока 1 подготовки бакалавров. Она логически и содержательно-методически взаимосвязана со всеми дисциплинами, изучаемыми в университете, так как направлен на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, формирует основы методики организации самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

**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.

**2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):** взаимосвязана со всеми дисциплинами, изучаемыми в университете, так как направлен на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, формирует основы методики организации самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки: а) общекультурных (ОК): УК-7.

**Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	и стиля жизни.	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
--	----------------	---	--

#### 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 (4 ПЗ), 324 часов на самостоятельную работу.

**Формой итогового контроля** в – 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. 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)**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)						Самостоят. работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	ЛР	ГК	ИК	АИ		
1	Организация индивидуальной физической подготовки	6	1		1					81	
2	Легкая атлетика	6	2		1					81	Практические

										индивидуальные задания
3	Гимнастика	6	3		1				81	Практические индивидуальные задания
4	Спортивные игры	6	4		1				81	Практические индивидуальные задания
	<b>Итого</b>				<b>4</b>				<b>324</b>	<b>Зачёт</b>

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

**Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции (указываются компетенции перечисленные в п.3)	Σ общее количество компетенций
		УК-7	
Организация индивидуальной физической подготовки	82	+	1
Легкая атлетика	82	+	1
Гимнастика	82	+	1
Спортивные игры	82	+	1

**Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основной группы.**

п/п	Разделы, темы дисциплины(модуля) и их содержание	Объем часов
1.	<b>Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b> 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	72

	<p>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.</p>	
2.	<p><b>Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов легкой 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 легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	76
3.	<p><b>Спортивные игры.</b> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. <b>Баскетбол.</b> 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, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.</p>	78

	<p><b>Волейбол.</b> 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. <b>Футбол.</b> 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.</p>	
4.	<p><b>Плавание.</b> 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.</p>	72
5.	<p><b>Самостоятельная работа.</b> 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.</p>	30
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>328</b>

Для студентов специальной медицинской группы.

1.	<p><b>Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения;</li> <li>– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;</li> <li>– 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.</li> </ul> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. 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. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник самоконтроля.</p>	72
2.	<p><b>Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 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.</p>	76

3.	<p><b>Спортивные и подвижные игры.</b> Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных 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. <b>Настольный теннис:</b> краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: подачи, передачи. <b>Бадминтон:</b> краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону. Обучение элементам техники бадминтона. Основные приемы: подачи, передачи. <b>Шашки:</b> краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. <b>Шахматы:</b> краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства.</p>	78
4.	<p><b>Плавание.</b> 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.</p>	72
5.	<p><b>Самостоятельная работа.</b> 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.</p>	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>328</b>

**Для студентов медицинской группы – ЛФК (лечебная физическая культура), инвалидови лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является собеседование по теоретическим вопросам каждого семестра и написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. 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».

**Контрольный раздел по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».**

Студенты, всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовленности. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к медицинской группе - ЛФК, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от практических занятий по дисциплине (модулю), проходят собеседование и защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

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

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

Основные формы занятий по дисциплине - практические (учебно-тренировочные) занятия.

Практическое занятие - это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как Практическое занятие помогает студентам развить двигательные навыки, способствует развитию умения самостоятельно работать с нормативами, освоению студентами опытом судейства и организации соревнований, приобретению навыков физического самосовершенствования, здоровьесберегающего педагогического подхода. Преподавателю же работа студентов на учебно-тренировочных занятиях позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают курс физической культуры.

### **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально сам учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

-подготовку к занятиям, включая изучение лекций и литературы по теме занятия (используются конспекты лекций и источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы);

-выполнение индивидуальных домашних заданий по теме прошедшего занятия.

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся**

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	80	Подготовка докладов по вопросам семинарского (практического) занятия
2	Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	80	Работа в малых группах, Выполнение упражнений
3	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	80	Работа в малых группах, Выполнение упражнений
4	Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований	80	Работа в малых группах, Выполнение упражнений
<b>Итого</b>	<b>зачёт</b>	<b>320</b>	

Упражнения лежат в основе приобретения тех или иных умений и навыков. В различных условиях обучения упражнение либо единственная процедура, в рамках которой осуществляются все компоненты процесса учения: уяснение содержания действия, его закрепление, обобщение и автоматизация, – либо одна из процедур наряду с объяснением и заучиванием (упражнение в этом случае обеспечивает завершение уяснения и закрепления).

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

При освоении данной дисциплины письменные работы, выполняемые обучающимися самостоятельно не предусмотрены.

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

### **6.1. Образовательные технологии**

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой 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.
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.
Здоровьесберегающие технологии.	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

## 6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование возможностей Интернета (в том числе - электронной почты преподавателя) в учебном процессе (рассылка заданий, предоставление выполненных работ на проверку, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.);
- использование электронных учебников и различных информационных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, электронных тренажеров, презентаций и т.д.);
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети: веб-конференции, вебинары, форумы, учебно-методические материалы и др.);
- использование интегрированной образовательной среды университета moodle.

## 6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### 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
Scilab	Пакет прикладных математических программ

Наименование программного обеспечения	Назначение
Microsoft Security Assessment Tool. - Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273">http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273</a> (Free) Windows Security Risk Management Guide Tools and Templates. - Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232">http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232</a> (Free)	Программы для информационной безопасности
MathCad 14	Система компьютерной алгебры из класса систем автоматизированного проектирования, ориентированная на подготовку интерактивных документов с вычислениями и визуальным сопровождением
1С: Предприятие 8	Система автоматизации деятельности на предприятии
КОМПАС-3D V21	Создание трёхмерных ассоциативных моделей отдельных элементов и сборных конструкций из них
Blender	Средство создания трёхмерной компьютерной графики
PyCharm EDU	Среда разработки
R	Программная среда вычислений
VirtualBox	Программный продукт виртуализации операционных систем
VLC Player	Медиапроигрыватель
Microsoft Visual Studio	Среда разработки
Cisco Packet Tracer	Инструмент моделирования компьютерных сетей
CodeBlocks	Кроссплатформенная среда разработки
Eclipse	Среда разработки
Lazarus	Среда разработки
PascalABC.NET	Среда разработки
VMware (Player)	Программный продукт виртуализации операционных систем
Far Manager	Файловый менеджер
Sofa Stats	Программное обеспечение для статистики, анализа и отчётности
Maple 18	Система компьютерной алгебры
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
MATLAB R2014a	Пакет прикладных программ для решения задач технических вычислений
Oracle SQL Developer	Среда разработки
VISSIM 6	Программа имитационного моделирования дорожного движения
VISUM 14	Система моделирования транспортных потоков
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных
ObjectLand	Геоинформационная система
КРЕДО ТОПОГРАФ	Геоинформационная система
Полигон Про	Программа для кадастровых работ

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

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

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

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 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**

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Организация индивидуальной физической подготовки	УК-7	Практические индивидуальные

			задания
2	Легкая атлетика	УК-7	Практические индивидуальные задания
3	Гимнастика	УК-7	Практические индивидуальные задания
4	Спортивные игры	УК-7	Практические индивидуальные задания

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

### 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 8*9 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	40	38	36	34	30
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. <b>3 курса</b> – со скручиванием	50	48	46	44	42
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	50	48	46	44	40
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.	+13	+12	+10	+8	+6
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток	10	8	6	4	2
Волейбол. 10 результативных подач (верхняя или нижняя).	10	8	6	4	2
Плавание 50 м (мин, с)	0.50	1.00	1.05	1.10	1.15

#### Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

Бег 100 м	15,6 -16,1	16,2-16,6	16,7-17,6	17,7-18,6	18,7
Кросс 1000 м	5,0 -5,10	5,11 - 5,20	5,21 - 5,40	5,41 - 5,59	6,0
Челночный бег 3*10 м	7.9 – 8.0	8.1 – 8.5	8.6 – 9.0	9.1 – 9.3	9.4
Прыжок в длину с места	195 -190	189 -180	179 -170	169 -160	159
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. <b>3 курс</b> – со скручиванием	40	38	36	34	32
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	27	26	25	24	23
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.	+16	+14	+12	+10	+8
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток	10	8	6	4	2
Волейбол. 10 результативных подач (верхняя или нижняя).	10	8	6	4	2
Плавание 50 м (мин, с)	0.55	1.05	1.15	1.18	1.28

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

**Мужчины**

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м <b>если нет противопоказаний</b>	13.7- 14.2	14.3-14.7	14.8-15.2	15.3-16.0	16.1
Кросс 1000 м <b>если нет противопоказаний</b>	4.40-4.45	4.46-4.50	4.51-5.10	5.11-5.30	5.31
Челночный бег 3*10 м <b>если нет противопоказаний</b>	7.4 – 7.6	7.7 – 8.1	8.2 – 8.5	8.6 – 8.8	8.9
Прыжок в длину с места <b>если нет противопоказаний</b>	235-232	231-230	229-220	219-211	210
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа <b>если нет противопоказаний</b>	30	28	26	24	20
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. <b>3 курс</b> – со скручиванием <b>если нет противопоказаний</b>	40	38	36	34	30

Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу. <b>если нет противопоказаний</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</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>+10</b>	<b>+8</b>	<b>+7</b>	<b>+6</b>	<b>+4</b>
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 8 попыток <b>если нет противопоказаний</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Волейбол. 8 результативных подач (верхняя или нижняя). <b>если нет противопоказаний</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Плавание 50 м (мин, с) <b>если нет противопоказаний</b>	<b>Без учета времени</b>				

#### Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м <b>если нет противопоказаний</b>	17,0 - 17,5	17,6 - 18,0	18,1 - 18,5	18,6 - 19,0	19,1
Кросс 1000 м <b>если нет противопоказаний</b>	5,50 - 6,10	6,11 - 6,25	6,26 - 6,40	6,41 -7,0	7,01
Челночный бег 3*10 м <b>если нет противопоказаний</b>	8.5 – 8.7	8.8 – 9.2	9.3 – 9.6	9.7 – 10.0	10.1
Прыжок в длину с места <b>если нет противопоказаний</b>	180 -175	174 -170	169 -160	159 -150	149
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа <b>если нет противопоказаний</b>	16	14	12	11	10
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. <b>3 курс – со скручиванием</b> <b>если нет противопоказаний</b>	30	28	26	24	20
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу <b>если нет противопоказаний</b>	25	24	23	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. <b>если нет противопоказаний</b>	+14	+12	+10	+8	+6
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 5 попыток. <b>если нет противопоказаний</b>	5	4	3	2	1

Волейбол. 5 результативных подач (верхняя или нижняя). <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;

-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, а дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

### Двигательные тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

#### «Готов к труду и обороне» ГТО

#### V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет) \*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	или бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.3	16.0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки сооткрытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

**VI СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет) \*  
**Мужчины**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4.8	4.6	4.3	5.4	5.0	4.6
	или бег на 60 м (с)	9.0	8.6	7.9	9.5	9.1	8.2
	или бег на 100 м (с)	14.4	14.1	13.1	15.1	14.8	13.8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39

4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	8.0	7.7	7.1	8.2	7.9	7.4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

**VI СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет) \*  
**Женщины**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5.9	5.7	5.1	6.4	6.1	5.4
	или бег на 60 м (с)	10.9	10.5	9.6	11.2	10.7	9.9
	или бег на 100 м (с)	17.8	17.4	16.4	18.8	18.2	17.0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	17
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9.0	8.8	8.2	9.3	9.0	8.7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190

7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

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

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить

	примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

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

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, не способен применить знание теоретического материала при выполнении заданий, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание при подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задание

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

#### *Контрольная работа №1*

*Тема: «Определение уровня физической подготовленности».*

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

1. *Физическая подготовленность* определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

2. Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения	Пол	Уровень				
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины Бег 500 м (мин, с) женщины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с) мужчины Бег 2000 м (мин, с) женщины	М1*	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
		М2*	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
		Ж1*	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
		Ж2*	13,50	12,40	11,55	11,20	10,35
оценка	1	2	3	4	5		
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины	М1*	5	7	9	12	15
		М2*	2	4	7	10	12
		Ж	20	30	40	50	60
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физической подготовленности		Сумма оценок	<b>5-7</b>	<b>8-12</b>	<b>13-17</b>	<b>18-22</b>	<b>23-25</b>

*Примечание:* Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

#### Контрольная работа №2

*Тема:* «Определение уровня физического развития».

Задача: Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

#### Оценка физического развития студентов

п/п	Показатель		Уровни				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высок.
1	Индекс массы тела Масса тела, (кг) Рост <sup>2</sup> , (м <sup>2</sup> )	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
		оценка	0	1	2	1	0
2	Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56

	Масса тела, (кг)	оценка	1	2	3	4	5
3	Силовой индекс	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
	Сила кисти, (кг) x 100 %	Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
	Масса тела (кг)	оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития		Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
		баллы	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### *Контрольная работа №3*

*Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»*

*Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».*

### *Контрольная работа № 4*

*Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».*

*Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:*

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы (ОС).
3. Цель оздоровительной системы.
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

### *Контрольная работа № 5*

*Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»*

*Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.*

### *Контрольная работа № 6*

*Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»*

*Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.*

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.

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Примечание
<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 должна составлять не менее <b>70%</b>
3	Сдача контрольных двигательных тестов по физической подготовленности	5 баллов за тест	50	по расписанию
4	Дополнительные контрольные тесты по физической подготовленности (один по выбору)	4 балла за тест	4	по расписанию
<b>Для студентов, освобожденных от практических занятий</b>				
5	Тестирование знаний по изучаемым темам в данном семестре	25 баллов за одну тему	50	по расписанию
6	Оформление и защита реферата по теме с презентацией		40	по расписанию
<b>Начисление бонусов</b>				
Показатель				Баллы
Дополнительные баллы:				
а) плавательный бассейн АГУ				+5
б) тренажерный зал АГУ				+5
в) спортивные и оздоровительные секции АГУ				+5
Участие в соревновательной деятельности университета:				
- первенство университета				+5
- первенство города				+10
Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «элективные курсы по физической культуре и спорту» с докладом				+10
<b>Система штрафов</b>				
Показатель				Баллы

Опоздание (два и более)	- 0,5
Нарушение учебной дисциплины	- 1
Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке	- 1

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), 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) Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.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) Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие /Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_025.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html)
- 3) Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника 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.
- 4) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника 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.
- 5) 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)**

#### **8.3.1 Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС)**

- 1) **Электронная библиотечная система IPRbooks**  
[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- 2) **Электронно-библиотечная система ВООК.ru**  
<https://book.ru>
- 3) **Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги»**  
[www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), <https://urait.ru/>
- 4) **Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех»**  
<https://biblio.asu.edu.ru>  
*Учётная запись образовательного портала АГУ*
- 5) **Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента»**  
Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий.  
[www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)  
*Регистрация с компьютеров АГУ*
- 6) **Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»**  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

#### **8.3.2 Перечень общедоступных официальных интернет-ресурсов**

- 1) **Единое окно доступа к образовательным ресурсам**  
<http://window.edu.ru>
- 2) **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
<https://minobrnauki.gov.ru>
- 3) **Министерство просвещения Российской Федерации**  
<https://edu.gov.ru>
- 4) **Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь)**  
<https://fadm.gov.ru>
- 5) **Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)**  
<http://obrnadzor.gov.ru>
- 6) **Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»**  
<http://zhit-vmeste.ru>
- 7) **Российское движение школьников**  
<https://рдш.рф>

## **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).

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).