

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  
Меркулов Д.Ю.  
«4» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.зав. кафедрой физической культуры  
Т. А. Федорова  
«4» апреля 2024 г.

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

|                                          |                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Составитель:                             | Майорова Е.Б., старший преподаватель кафедры<br>физической культуры               |
| Согласовано с работодателями:            |                                                                                   |
| Направление подготовки/<br>специальность | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника                                       |
| Направленность (профиль) ОПОП            | «Электрооборудование и электрохозяйство<br>предприятий, организаций и учреждений» |
| Квалификация (степень)                   | бакалавр                                                                          |
| Форма обучения                           | очная                                                                             |
| Год приема                               | 2024                                                                              |
| Курс                                     | 1                                                                                 |
| Семестр                                  | 2-6                                                                               |

Астрахань – 2024 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:**

- приобретение обучающимися навыков творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в целях повышения качества жизни, последующего достижения социальных и профессиональных целей;
- обеспечение общей физической подготовки обучающихся;
- обеспечение подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

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

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

**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 компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                             | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                  | Знать                                                                                                                                                                                                                 | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УК – 7          | УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | - научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни<br>- роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности | - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | - системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;<br>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|                 | УК-7.2. Владеет                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                     | - планировать свое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - нормами                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет (328 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

| Вид учебной и внеучебной работы                                                  | для очной формы обучения  |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах                                             | -                         |
| Объем дисциплины в академических часах                                           | <b>328</b>                |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):      | -                         |
| - занятия лекционного типа, в том числе:                                         | -                         |
| - практическая подготовка (если предусмотрена)                                   | -                         |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе: | <b>292</b>                |
| - практическая подготовка (если предусмотрена)                                   | -                         |
| - в ходе подготовки и защиты курсовой работы                                     | -                         |
| - консультация (предэкзаменационная)                                             | -                         |
| - промежуточная аттестация по дисциплине                                         | -                         |
| Самостоятельная работа обучающихся (час.)                                        | <b>36</b>                 |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)         | зачет – 2,3,4,5,6 семестр |

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы представлены в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

*для очной формы обучения*

[illegible]

|                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |    |  |  |  |  |  |  |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|
| тест на развитие силовых способностей. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.                                                                                                                                                  |  |  |    |  |  |  |  |  |  | двигательные тесты                          |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                                                                                                                                                                                                    |  |  |    |  |  |  |  |  |  |                                             |
| 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).                                          |  |  | 8  |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| 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. |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                             |  |  |    |  |  |  |  |  |  |                                             |
| Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                             |  |  | 4  |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие скоростных качеств. Совершенствование СБУ и СПУ. Бег на короткие дистанции. Контрольный тест.                                                                                                                                      |  |  | 6  |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки. Контрольный тест.                                                                                                                                                                             |  |  | 4  |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие выносливости, бег на длинные дистанции. Контрольный тест.                                                                                                                                                                          |  |  | 4  |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>Контроль промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                                                                    |  |  |    |  |  |  |  |  |  | <b>Зачёт</b>                                |
| <b>ИТОГО за семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 72 |  |  |  |  |  |  |                                             |
| <i>Семестр 3.</i>                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |  |  |  |  |  |  |                                             |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                             |  |  |    |  |  |  |  |  |  |                                             |
| Способы и методы                                                                                                                                                                                                                            |  |  | 6  |  |  |  |  |  |  | контроль                                    |

|                                                                                                                                                                                                                            |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|--|--|--|--|--|------------------------------------------------|
| самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Развитие выносливости. Повторный бег. Совершенствование техники высокого старта.                                                                                               |  |  |    |  |  |  |  |  | посещаемости<br>двигательные тесты             |
| Бег на короткие дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест.                                                                                                                                                  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест                                                                                                                                                    |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Контрольный тест.                                                                                                                                                       |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                                                                                                                                                                                   |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                |
| 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. |  |  | 8  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Старты и повороты.                                                         |  |  | 10 |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>                                                                                                                                                              |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                |
| Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Круговая тренировка.                                                                                                                                                   |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| Комплекс упражнений к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. Контрольный тест.                                                             |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие силы. Контрольный тест на                                                                                                                                                                                         |  |  | 6  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости                       |

|                                                                                                                                                           |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|
| развитие силы мышц<br>брюшного пресса, рук.                                                                                                               |  |  |    |  |  |  |  |  | двигательные<br>тесты                             |
| Развитие силовых качеств.<br>Контрольный тест на<br>развитие силы мышц ног.                                                                               |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры. Волейбол.</b>                                                                                                                 |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                   |
| Основы техники<br>безопасности на занятиях<br>спортивными играми. Общая<br>и специальная подготовка<br>волейболиста. Основные<br>правила игры в волейбол. |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| Основные технические<br>приёмы волейбола (подача,<br>приём, передача мяча,<br>перемещение, нападающие<br>удары, блокирование).<br>Учебная игра.           |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| Основные технические<br>приёмы волейбола<br>(нападающие удары,<br>блокирование). Учебная<br>игра.                                                         |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| Учебные игры. Правила<br>судейства.                                                                                                                       |  |  | 6  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| <b>Контроль промежуточной<br/>аттестации</b>                                                                                                              |  |  |    |  |  |  |  |  | <b>Зачёт</b>                                      |
| <b>ИТОГО за семестр:</b>                                                                                                                                  |  |  | 72 |  |  |  |  |  |                                                   |
| <i>Семестр 4.</i>                                                                                                                                         |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                   |
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>                                                                                             |  |  |    |  |  |  |  |  |                                                   |
| Методика индивидуального<br>подхода и применения<br>средств для направленного<br>развития отдельных<br>физических качеств.                                |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| Цели и задачи ОФП.<br>Совершенствование<br>физических качеств: силы,<br>быстроты, выносливости,<br>гибкости, ловкости.<br>Круговая тренировка.            |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| Развитие силы.<br>Контрольный тест на<br>развитие силы мышц рук,<br>ног и брюшного пресса.                                                                |  |  | 6  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости<br>двигательные<br>тесты |
| Развитие гибкости.<br>Контрольный тест,                                                                                                                   |  |  | 4  |  |  |  |  |  | контроль<br>посещаемости                          |

|                                                                                                                                                                                                |  |  |           |  |  |  |  |  |  |                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|
| определяющий подвижность позвоночника – наклон на гимн. скамейке вперед.                                                                                                                       |  |  |           |  |  |  |  |  |  | двигательные тесты                          |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры. Волейбол.</b>                                                                                                                                                      |  |  |           |  |  |  |  |  |  |                                             |
| Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).                                                |  |  | 8         |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Учебные игры волейбол. Правила соревнований по волейболу.                                                                                                                                      |  |  | 10        |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                                                                                                                                                       |  |  |           |  |  |  |  |  |  |                                             |
| Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).                                                                                                    |  |  | 8         |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Совершенствование техники плавания различным способом. Старт, повороты, финиш. Контрольный тест.                                                                                               |  |  | 10        |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                |  |  |           |  |  |  |  |  |  |                                             |
| Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости. Переменный бег. Контрольный тест. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. |  |  | 4         |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Контрольный тест.                                                                                |  |  | 4         |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест.                                                                                                                   |  |  | 6         |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие координации. Контрольный тест, определяющий развитие координационных способностей.                                                                                                    |  |  | 4         |  |  |  |  |  |  | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>Контроль промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                       |  |  |           |  |  |  |  |  |  | <b>Зачёт</b>                                |
| <b>ИТОГО за семестр:</b>                                                                                                                                                                       |  |  | <b>72</b> |  |  |  |  |  |  |                                             |

|                                                                                                                                                                             |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|---------------------------------------------|
| Семестр 5.                                                                                                                                                                  |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                             |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
| Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковая подготовка. Контрольный тест.                                            |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости, переменный бег. Контрольный тест.                                             |  |  | 6         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>                                                                                                               |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
| ППФП, ПФК – цель, задачи, средства. Профессиограмма. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка. Эстафеты. |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц ног, рук и брюшного пресса.                                                                                           |  |  | 6         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.</b>                                                                                                                |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
| ОФП, развитие физических качеств. Учебные игры - баскетбол, волейбол, футбол (по выбору).                                                                                   |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Учебные игры - (по выбору)                                                                                                                                                  |  |  | 6         |  |  |  |  |  | 4         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                                                                                                                                    |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
| Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).                                                                                 |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Совершенствование техники плавания различным способом. Старт, повороты, финиш. Контрольный тест.                                                                            |  |  | 6         |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Контроль промежуточной аттестации                                                                                                                                           |  |  |           |  |  |  |  |  |           | Зачёт                                       |
| <b>ИТОГО за семестр:</b>                                                                                                                                                    |  |  | <b>40</b> |  |  |  |  |  | <b>18</b> |                                             |
| Семестр 6.                                                                                                                                                                  |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)</b>                                                                                                               |  |  |           |  |  |  |  |  |           |                                             |

|                                                                                                                                                                                                                |  |  |            |  |  |  |  |  |           |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|--|--|--|--|-----------|---------------------------------------------|
| Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка.                                                                                                   |  |  | 6          |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц ног, рук и брюшного пресса.                                                                                                                              |  |  | 6          |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.</b>                                                                                                                                                   |  |  |            |  |  |  |  |  |           |                                             |
| Правила соревнований по б/б, в/б, ф/б. Учебные игры - (по выбору)                                                                                                                                              |  |  | 6          |  |  |  |  |  | 4         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                                                                                                                                                                       |  |  |            |  |  |  |  |  |           |                                             |
| Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Контрольный тест. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма при занятиях плаванием. |  |  | 6          |  |  |  |  |  | 4         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                |  |  |            |  |  |  |  |  |           |                                             |
| Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости, переменный бег. Контрольный тест.                                                                                |  |  | 6          |  |  |  |  |  | 4         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковая подготовка. Контрольный тест.                                                                                                                                   |  |  | 6          |  |  |  |  |  | 2         | контроль посещаемости<br>двигательные тесты |
| <b>Контроль промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                                       |  |  |            |  |  |  |  |  |           | <b>Зачёт</b>                                |
| <b>ИТОГО за семестр:</b>                                                                                                                                                                                       |  |  | <b>36</b>  |  |  |  |  |  | <b>18</b> |                                             |
| <b>Итого за весь период:</b>                                                                                                                                                                                   |  |  | <b>292</b> |  |  |  |  |  | <b>36</b> |                                             |
| <b>328</b>                                                                                                                                                                                                     |  |  |            |  |  |  |  |  |           |                                             |

*Примечание:* Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; КПА – контроль промежуточной аттестации; КС – консультации; СР – самостоятельная работа

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

| Раздел, тема | Кол-во | Код компетенции | Общее |
|--------------|--------|-----------------|-------|
|--------------|--------|-----------------|-------|

| дисциплины (модуля)                       | часов      | УК - 7 |   |  |  | количество компетенций |
|-------------------------------------------|------------|--------|---|--|--|------------------------|
| <b>Модуль. Легкая атлетика (1-3курс)</b>  | 86         |        | + |  |  | 1                      |
| <b>Модуль. Гимнастика (ОФП) (1-3курс)</b> | 84         |        | + |  |  | 1                      |
| <b>Модуль. Спортивные игры (1-3курс)</b>  | 80         |        | + |  |  | 1                      |
| <b>Модуль. Плавание (1-3курс)</b>         | 78         |        | + |  |  | 1                      |
|                                           |            |        |   |  |  |                        |
| <b>Итого</b>                              | <b>328</b> |        |   |  |  |                        |

### Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)

#### «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов *очно, очно-заочного и заочного обучения*

**1. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ включают в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, фитнеса и других современных оздоровительных систем физических упражнений (стретчинг, Пилатес, бодибилдинг 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. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). ОФП включает занятия по общефизической подготовке. Специальная физическая подготовка. Увеличение максимальной мышечной силы, 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.). 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. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Заполнение Дневника здоровья студента. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. ППФП студентов цель, задачи, средства. Основы производственной гимнастики. Профессиограмма.

**2. 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.

**3. 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, проходам, 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.

**4. 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.

**Для студентов медицинской группы – ЛФК (лечебная физическая культура), инвалидов и 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 (модулю), складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является собеседование по теоретическим вопросам каждого семестра, написание реферативной работы, создания презентации, заполнение Рабочей тетради.

**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.

## 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) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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.

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

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

**Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся  
для очной формы обучения**

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Форма работы                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль. Спортивные игры.</b><br>Краткая историческая справка. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                    | 10           | заполнение рабочей тетради, реферат, презентация (вид спорта по выбору) |
| <b>Модуль. Гимнастика (ОФП.)</b><br>Гимнастика в системе физического воспитания России. Средства и их характеристика. Оздоровительные направления гимнастики. Основы ОФП и СФП. Комплексы упражнений для развития и совершенствования физических качеств. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО. ППФП, ПФК – цель, задачи, средства. Профессиограмма.                                         | 8            | заполнение рабочей тетради, реферат, презентация (вид спорта по выбору) |
| <b>Модуль. Легкая атлетика.</b><br>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. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | 10           | заполнение рабочей тетради, реферат, презентация (вид спорта по выбору) |
| <b>Модуль. Плавание.</b><br>Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде.<br>Упражнения для развития техники плавания и                                                                                                                                                                                                                                                          | 8            | заполнение рабочей тетради, реферат, презентация (вид спорта по выбору) |

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                                                                                                                            | Кол-во часов | Форма работы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| развитию двигательных способностей. Спасение утопающих, первая помощь. ОФП и СФП пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. |              |              |

### 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 содержания. 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 внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

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

*для очной формы обучения*

| Раздел, тема дисциплины (модуля)                              | Форма учебного занятия  |                                           |                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|
|                                                               | Лекция                  | Практическое занятие, семинар             | Лабораторная работа     |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                               | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты | <i>Не предусмотрено</i> |
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).</b> | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты | <i>Не предусмотрено</i> |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                      | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты | <i>Не предусмотрено</i> |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры.</b>                               | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты | <i>Не предусмотрено</i> |

## **6.2. Информационные технологии**

При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе - использование виртуальной обучающей среды платформа дистанционного обучения LMS Moodle;
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя.

## **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                                        |
| Google Chrome                                | Браузер                                        |
| Microsoft Windows 7 Professional             | Операционная система                           |
| Kaspersky Endpoint Security                  | Средство антивирусной защиты                   |
| 7-zip                                        | Архиватор                                      |

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

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>
3. Образовательная платформа ЮРАЙТ, <https://urait.ru/>
4. 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)

## 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**

*для очной формы обучения*

| № п/п | Контролируемый раздел дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства                  |
|-------|-------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1     | <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика</b>            | УК - 7                         | двигательные тесты по физической подготовленности |
| 2     | <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. (ОФП)</b>          | УК - 7                         | двигательные тесты по физической подготовленности |
| 3     | <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры</b>            | УК - 7                         | двигательные тесты по физической подготовленности |
| 4     | <b>МОДУЛЬ. Плавание</b>                   | 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<br>«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<br>«хорошо»  | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки,                                                                      |

|                            |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | исправляемые после замечания преподавателя                                                                                                                                                                                  |
| 3<br>«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<br>«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**

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«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<br>«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<br>«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<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) не выполнены, техника выполнения неправильная 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 – тестирование физической подготовленности для студентов очной формы обучения**

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

| Контрольные двигательные тесты | Оценка в баллах |           |           |           |                 |
|--------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
|                                | 5               | 4         | 3         | 2         | 1               |
| Бег 100 м (с)                  | 12.7-13.2       | 13.3-13.7 | 13.8-14.7 | 14.8-15.7 | 15.8 и менее    |
| Кросс 1000 м (мин, с)          | 3.40-3.45       | 3.46-3.50 | 3.51-4.00 | 4.01-4.10 | 4.11 и менее    |
| Бег 60 м (с)                   | 7.7-7.9         | 8.0-8.2   | 8.3-8.6   | 8.7-9.0   | 9.1-9.3 и менее |
| Бег 30 м (с)                   | 4.1-4.3         | 4.4-4.6   | 4.7-4.9   | 5.0-5.2   | 5.3-5.5 и менее |

|                                                                                                                                                                                                           |           |           |           |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| Челночный бег 3*10 м (с)                                                                                                                                                                                  | 6.9 – 7.0 | 7.1 - 7.4 | 7.5 - 7.8 | 7.9 - 8.1 | 8.2 и менее  |
| Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                                                                               | 260 - 255 | 254 - 250 | 249 - 240 | 239 - 231 | 230 и менее  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>Или сгибание / разгибание рук в упоре лежа или подтягивания (кол-во раз)                                                                                   | 18        | 16        | 14        | 12        | 10 и менее   |
|                                                                                                                                                                                                           | 40        | 38        | 36        | 34        | 30 и менее   |
| Поднимание туловища (1 мин.)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.<br>(3 курс со скручиванием)                                                                                    | 50        | 48        | 46        | 44        | 42 и менее   |
| Приседания (1 мин.)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.                                                                                                                          | 50        | 48        | 46        | 44        | 40 и менее   |
| Планка в упоре лежа на локтях (с)                                                                                                                                                                         | 180       | 160       | 140       | 120       | 120 и менее  |
| Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.)                                                                                                                           | 150       | 140       | 130       | 120       | 110 и менее  |
| Баскетбол. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)                                                                                                                              | 20        | 21        | 22        | 23        | 24 и более   |
| Баскетбол. Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                                                                                                               | 8         | 7         | 6         | 5         | 4 и менее    |
| Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху (снизу) в парах: расстояние между партнерами 5м друг от друга (кол-во раз)                                                                                 | 20        | 17        | 14        | 11        | 8 и менее    |
| Волейбол. Верхняя прямая подача мяча (кол-во правильно выполненных подач из 10)                                                                                                                           | 8         | 7         | 6         | 5         | 4 и менее    |
| Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в парах в одно касание, стоя лицом друг к другу на расстоянии 7м (кол-во выполненных передач без остановки и потерь мяча) | 12        | 10        | 8         | 6         | 4 и менее    |
| Футбол. Удар мяча по воротам с расстояния 15м (кол-во попаданий из 7 попыток)                                                                                                                             | 7         | 6         | 5         | 4         | 3 и менее    |
| Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                                                                                    | 0.50      | 1.00      | 1.05      | 1.10      | 1.15 и более |

**Женщины**

| Контрольные двигательные тесты | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|--------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |

|                                                                                                                                                                                                                  |            |            |            |            |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------------|
| Бег 100 м (с)                                                                                                                                                                                                    | 15.6 -16.1 | 16.2-16.6  | 16.7-17.6  | 17.7-18.6  | 18.7 и менее      |
| Кросс 1000 м (с)                                                                                                                                                                                                 | 5.0 -5.10  | 5.11 -5.20 | 5.21 -5.40 | 5.41 -5.59 | 6.0 и менее       |
| Бег 60 м (с)                                                                                                                                                                                                     | 9.4-9.6    | 9.7-9.9    | 10.0-10.2  | 10.3-10.5  | 10.6-10.9 и менее |
| Бег 30 м (с)                                                                                                                                                                                                     | 4.9-5.1    | 5.2-5.4    | 5.5-5.7    | 5.8-6.0    | 6.1-6.1 и менее   |
| Челночный бег 3*10 м (с)                                                                                                                                                                                         | 7.9 -8.0   | 8.1 -8.5   | 8.6 -9.0   | 9.1 -9.3   | 9.4 и менее       |
| Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                                                                                      | 195 -190   | 189 -180   | 179 -170   | 169 -160   | 159 и менее       |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см<br>Или сгибание / разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                                                                                 | 16         | 14         | 12         | 10         | 8 и менее         |
|                                                                                                                                                                                                                  | 20         | 19         | 18         | 17         | 16 и менее        |
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.<br><b>3 курс</b> со скручиванием                                                                                   | 40         | 38         | 36         | 34         | 32 и менее        |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.                                                                                                                              | 27         | 26         | 25         | 24         | 23 и менее        |
| Планка в упоре лежа на локтях (с)                                                                                                                                                                                | 150        | 140        | 130        | 120        | 110 и менее       |
| Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.)                                                                                                                                  | 150        | 140        | 130        | 120        | 110 и менее       |
| <i>Баскетбол.</i> Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)                                                                                                                              | 25         | 26         | 27         | 28         | 29 и более        |
| <i>Баскетбол.</i> Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                                                                                                               | 6          | 5          | 4          | 3          | 2 и менее         |
| <i>Волейбол.</i> Прием и передача двумя руками сверху (снизу) в парах: расстояние между партнерами 5м друг от друга (кол-во раз)                                                                                 | 18         | 15         | 12         | 10         | 8 и менее         |
| <i>Волейбол.</i> Верхняя или нижняя прямая подача мяча (кол-во правильно выполненных подач из 10)                                                                                                                | 8          | 7          | 6          | 5          | 4 и менее         |
| <i>Футбол.</i> Передача мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в парах в одно касание, стоя лицом друг к другу на расстоянии 7м (кол-во выполненных передач без остановки и потерь мяча) | 12         | 10         | 8          | 6          | 4 и менее         |
| <i>Футбол.</i> Удар мяча по воротам с                                                                                                                                                                            | 6          | 5          | 4          | 3          | 2 и               |

|                                                |      |      |      |      |              |
|------------------------------------------------|------|------|------|------|--------------|
| расстояния 15м (кол-во попаданий из 7 попыток) |      |      |      |      | менее        |
| Плавание 50 м (мин, с)                         | 0.55 | 1.05 | 1.15 | 1.18 | 1.28 и более |

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

*Мужчины*

| Контрольные двигательные тесты                                                                                                                                     | Оценка в баллах |           |           |           |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
|                                                                                                                                                                    | 5               | 4         | 3         | 2         | 1                 |
| Бег 100 м (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                  | 13.7- 14.2      | 14.3-14.7 | 14.8-15.2 | 15.3-16.0 | 16.1 и менее      |
| Бег 60 м (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                   | 9.4-9.6         | 9.7-9.9   | 10.0-10.2 | 10.3-10.5 | 10.6-10.9 и менее |
| Бег 30 м (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                   | 4.9-5.1         | 5.2-5.4   | 5.5-5.7   | 5.8-6.0   | 6.1-6.3 и менее   |
| Кросс 1000 м (м)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                               | 4.40-4.45       | 4.46-4.50 | 4.51-5.10 | 5.11-5.30 | 5.31 и менее      |
| Челночный бег 3*10 м (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                       | 7.4-7.6         | 7.7-8.1   | 8.2-8.5   | 8.6-8.8   | 8.9 и менее       |
| Прыжок в длину с места<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                         | 235-232         | 231-230   | 229-220   | 219-211   | 210 и менее       |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                         | 30              | 28        | 26        | 24        | 20 и менее        |
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.<br><b>3 курс</b> со скручиванием<br><b>если нет противопоказаний</b> | 40              | 38        | 36        | 34        | 30 и менее        |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.<br><b>если нет противопоказаний</b>                                            | 28              | 26        | 24        | 22        | 20 и менее        |
| Планка в упоре лежа на локтях (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                              | 120             | 110       | 100       | 90        | 80 и менее        |
| Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                | 130             | 120       | 110       | 100       | 90 и менее        |
| <i>Баскетбол.</i> Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                            | 25              | 26        | 27        | 28        | 29 и более        |
| <i>Баскетбол.</i> Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                             | 7               | 6         | 5         | 4         | 3 и менее         |
| <i>Волейбол.</i> Прием и передача двумя руками сверху (снизу) в парах: расстояние между партнерами 5м                                                              | 18              | 15        | 12        | 10        | 8 и менее         |

|                                                                                                                                                                                                           |                   |    |   |   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|---|---|-----------|
| друг от друга (кол-во раз)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                            |                   |    |   |   |           |
| Волейбол. Верхняя прямая подача мяча (кол-во правильно выполненных подач из 10)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                       | 8                 | 7  | 6 | 5 | 4 и менее |
| Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в парах в одно касание, стоя лицом друг к другу на расстоянии 7м (кол-во выполненных передач без остановки и потерь мяча) | 12                | 10 | 8 | 6 | 4 и менее |
| Футбол. Удар мяча по воротам с расстояния 15м (кол-во попаданий из 7 попыток)                                                                                                                             | 7                 | 6  | 5 | 4 | 3 и менее |
| Плавание 50 м (мин, с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                | Без учета времени |    |   |   |           |

### Женщины

| Контрольные двигательные тесты                                                                                                                              | Оценка в баллах |             |             |             |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
|                                                                                                                                                             | 5               | 4           | 3           | 2           | 1                 |
| Бег 100 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                               | 17.0 - 17.5     | 17.6 - 18.0 | 18.1 - 18.5 | 18.6 - 19.0 | 19.1              |
| Бег 60 м (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                            | 10.0-10.2       | 10.3-10.5   | 10.6-10.9   | 11.0-11.2   | 11.3-11.5 и менее |
| Бег 30 м (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                            | 5.5-5.7         | 5.8-6.0     | 6.1-6.3     | 6.4-6.6     | 6.7-6.9 и менее   |
| Кросс 1000 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                            | 5.50 - 6.10     | 6.11 - 6.25 | 6.26 - 6.40 | 6.41 - 7.0  | 7.01 и менее      |
| Челночный бег 3*10 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                    | 8.5 -8.7        | 8.8 -9.2    | 9.3 -9.6    | 9.7 -10.0   | 10.1 и менее      |
| Прыжок в длину с места<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                  | 180 -175        | 174 -170    | 169 -160    | 159 -150    | 149 и менее       |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                  | 16              | 14          | 12          | 11          | 10 и менее        |
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.<br>3 курс со скручиванием<br><b>если нет противопоказаний</b> | 30              | 28          | 26          | 24          | 20 и менее        |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу<br><b>если нет противопоказаний</b>                                      | 25              | 24          | 23          | 22          | 20 и менее        |
| Планка в упоре лежа на локтях (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                       | 110             | 100         | 90          | 80          | 70 и менее        |
| Прыжки через скакалку на двух                                                                                                                               | 130             | 120         | 110         | 100         | 90                |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |           |           |           |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                |                          |           |           |           | <b>и менее</b>    |
| <i>Баскетбол.</i> Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                              | <b>28</b>                | <b>29</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>32 и более</b> |
| <i>Баскетбол.</i> Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                               | <b>6</b>                 | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>2 и менее</b>  |
| <i>Волейбол.</i> Прием и передача двумя руками сверху (снизу) в парах: расстояние между партнерами 5м друг от друга (кол-во раз)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                 | <b>15</b>                | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>8</b>  | <b>6 и менее</b>  |
| <i>Волейбол.</i> Верхняя или нижняя прямая подача мяча (кол-во правильно выполненных подач из 10)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                | <b>8</b>                 | <b>7</b>  | <b>6</b>  | <b>5</b>  | <b>4 и менее</b>  |
| <i>Футбол.</i> Передача мяча внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой в парах в одно касание, стоя лицом друг к другу на расстоянии 7м (кол-во выполненных передач без остановки и потерь мяча)<br><b>если нет противопоказаний</b> | <b>10</b>                | <b>8</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2 и менее</b>  |
| <i>Футбол.</i> Удар мяча по воротам с расстояния 15м (кол-во попаданий из 7 попыток)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                             | <b>6</b>                 | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>2 и менее</b>  |
| Плавание 50 м (мин, с)<br><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.

### 3. «Рабочая тетрадь»

*«Рабочую тетрадь» - по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», (в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в очной форме обучения, а также студенты очно-заочной и заочной формы обучения.*

**Задания для заполнения «рабочей тетради»:**

1. В основе различного развития способностей лежат индивидуальные анатомо-физиологические задатки, это: \_\_\_\_\_
2. Перечислите средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости \_\_\_\_\_
3. Для развития основных физических качеств могут использоваться следующие упражнения: \_\_\_\_\_
4. К физическим показателям нагрузки относятся: \_\_\_\_\_
5. К физиологическим параметрам относятся: \_\_\_\_\_
6. Охарактеризуйте методику оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб (назовите 2-3 пробы или теста с оценкой физической работоспособности): \_\_\_\_\_
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это \_\_\_\_\_
8. Средства ППФП студента специфичны и достаточно разнообразны. К ним следует отнести: \_\_\_\_\_
9. Составьте профиограмму для своей специальности. \_\_\_\_\_
10. Составьте комплекс производственной гимнастики (в соответствии с вашей будущей профессией): \_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме задания;
- оценка «не зачтено» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, неправильные ответы или отсутствие ответов на вопросы, полное незнание литературы и источников по теме вопроса.

### **3. 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, а также студенты очно-заочной и заочной формы обучения.*

**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 здоровьесберегающие 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.
26. Самостоятельные занятия физической культурой и самовоспитание студентов.
27. Современные подходы к использованию двигательной нагрузки в физической культуре.
28. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
29. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
30. Основные методики занятий физическими упражнениями.

#### **Критерии оценки:**

- структура и оформление реферата
- актуальность и новизна выбранной темы
- соответствие содержания теме и плану реферата; полнота раскрытия основных понятий; аргументировать основные положения и выводы.
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; правильное оформление ссылок на используемую литературу
- грамотность - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей. отсутствие опечаток, литературный стиль
- 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><br><b>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b> |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                              |
| 1.                                                                                                                                                                                                         | Задание закрытого типа<br>(на выбор одного варианта ответа)       | <b>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа</b><br>Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется:<br>1) психической подготовленностью;<br>2) физической подготовленностью;<br>3) тактической подготовленностью;<br>4) технической подготовленностью. | 2                                | 1                            |
| 2.                                                                                                                                                                                                         | Задание закрытого типа<br>(на выбор нескольких вариантов ответов) | <b>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов</b><br>Перечислите средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>1) знания, умения и навыки в профессиональной сфере<br>2) прикладные виды спорта<br>3) прикладные физические упражнения<br>4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы<br>5) упражнения психофизического сопряжения                                               | 2,3,4                            | 2                            |
| 3.                                                                                                                                                                                                         | Задание закрытого типа<br>(на установление соответствия)          | <b>Прочитайте текст и соотнесите термин с его верным определением</b><br>Соотнесите виды оздоровительной направленности их определениями:<br><b>Термин</b><br>1) атлетическая гимнастика<br>2) шейпинг<br>3) ритмическая гимнастика<br>4) аэробика                                                                                                                                                                          | 1 – а<br>2 – в<br>3 – г<br>4 – а | 3                            |

|    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |   |
|----|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|    |                                                                | <p><b>Определение</b></p> <p>а) Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующих совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> <p>б) Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц</p> <p>в) Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма</p> <p>г) Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений).</p> |                  |   |
| 4. | Задание закрытого типа<br>(на установление последовательности) | <p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) дыхательные упражнения</li> <li>2) легкий продолжительный бег</li> <li>3) прыжковые упражнения с отягощением и без</li> <li>4) дыхательные упражнения в интервалах отдыха</li> <li>5) повторный бег на короткие дистанции</li> <li>6) ходьба</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                           | 5, 4, 3, 2, 6, 1 | 2 |

|    |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 5. | Задание комбинированного типа<br>(с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора) | <b>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</b><br>Какой цвет у флага Олимпийских игр?<br>а) бежевый<br>б) голубой<br>в) белый<br>г) желтый    | в) Классический олимпийский флаг имеет белый фон, который должен подчеркнуть стремление атлетов к миру во всем мире.                                                                                                                                                                         | 2 |
| 6. | Задание открытого типа (с развернутым ответом)                                            | <b>Прочитайте текст и напишите развернутый ответ</b><br>Что обозначает каждый цвет олимпийских колец?<br>а) синий<br>б) желтый<br>в) красный<br>г) зеленый<br>д) черный                                           | Кольца символизируют пять континентов, частей света, на которых находятся страны, принимающие участие в играх.,<br>а) кольцо синего цвета Европа<br>б) кольцо желтого цвета Азия<br>в) кольцо красного цвета Америка<br>г) кольцо зеленого цвета Австралия<br>д) кольцо черного цвета Африка | 5 |
| 7. | Задание открытого типа<br>(ситуационная задача)                                           | <b>Прочитайте текст и напишите развернутый ответ</b><br>В баскетболе за одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков. Когда команда получает:<br>а) 1 очко<br>б) 2 очка<br>в) 3 очка | а) 1 очко – штрафной бросок;<br>б) 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);<br>в) 3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).                                                                                      | 5 |
| 8. | Задание открытого типа (расчетная задача)                                                 | <b>Прочитайте текст, решите задачу, запишите расчеты и решение задачи</b><br>Что можно вычислить с помощью данной формулы?<br>М тела = вес (кг): рост (дм)                                                        | По формуле можно определить должную массу тела:<br>N вес - 4.3 - 3.2                                                                                                                                                                                                                         | 2 |

|     |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                          |   |
|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                    |                                                                                                                                                                                                               | Недостаточный - 3.1 - 2.8<br>Чрезмерный - 4.4 - 5.0 и выше               |   |
| 9.  | Задание открытого типа (с обоснованием ответа)     | <b>Прочитайте текст, запишите ответ и его обоснование</b><br>Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?                                                                          | Спортсмен - легкоатлет, допустивший фальстарт, снимается с соревнований. | 2 |
| 10. | Задание открытого типа (с дополнением предложения) | <b>Дополните предложение</b><br>Вид физического воспитания, развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности это | Физическая подготовка                                                    | 2 |

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) для очной формы обучения.**

| № 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 |

| №<br>п/п                                                    | Контролируемые мероприятия                                                                                                   | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления             |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                              |                                |                                | составлять не менее <b>80%</b> |
| 2.                                                          | Выполнение контрольных двигательных тестов по физической подготовленности                                                    | 5 баллов за тест               | 50                             | по расписанию                  |
| 3.                                                          | Оформление и ведение «Дневника здоровья»                                                                                     | ---                            | 4                              | в конце семестра               |
| <b>Для студентов, освобожденных от практических занятий</b> |                                                                                                                              |                                |                                |                                |
| 4.                                                          | Заполнение «Рабочей тетради»                                                                                                 |                                | 45                             | по расписанию                  |
| 5.                                                          | Оформление и защита реферата по теме с презентацией                                                                          |                                | 45                             | по расписанию                  |
| <b>Всего</b>                                                |                                                                                                                              |                                | <b>90</b>                      |                                |
| <b>Блок бонусов</b>                                         |                                                                                                                              |                                |                                |                                |
| 1.                                                          | Дополнительные баллы:<br>а) плавательный бассейн АГУ<br>б) тренажерный зал АГУ<br>в) спортивные и оздоровительные секции АГУ |                                | +5<br>+5<br>+5                 | по расписанию                  |
| 2.                                                          | Участие в соревновательной деятельности университета:<br>- первенство университета<br>- первенство города                    |                                | +10<br>+10                     | по расписанию                  |
| 3.                                                          | Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю)<br>«физическая культура и спорт» с докладом              |                                | +10                            | по расписанию                  |
| <b>Всего</b>                                                |                                                                                                                              |                                | <b>10</b>                      | -                              |
| <b>ИТОГО</b>                                                |                                                                                                                              |                                | <b>100</b>                     | -                              |

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

| Показатель                                                                    | Балл  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Опоздание на занятие                                                          | - 0,5 |
| Пропуск занятия без уважительной причины                                      | - 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)**

| Оценки (по модулю) |                            |         |
|--------------------|----------------------------|---------|
| Сумма баллов       | Оценка по 4-балльной шкале |         |
| 90-100             | 5 (отлично)                | Зачтено |
| 85-89              | 4 (хорошо)                 |         |
| 75-84              |                            |         |
| 70-74              |                            |         |

|         |                         |            |
|---------|-------------------------|------------|
| 65-69   | 3 (удовлетворительно)   |            |
| 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. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. -2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 227 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12624-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543183>
2. 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>
3. Федорова Т.А., Рыбникова О.Л., Жмыхова А.Ю., Жафярова И.В. / Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г. <https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>
4. Федорова Т.А., Рыбникова О.Л., Шульгин В.В., Грунин И.О. / Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Афанасьев В.З. [и др.] / Плавание: учебник для вузов; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07939-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К./ Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для вузов «Физическая культура" / - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с. - (Выш.проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.
3. Зайцев, А. А. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 70 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19157-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/556068>
4. Конеева Е.В. [и др.] / Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт ,2024г. 344 с.-(Высшее образование). ISBN 978-5-534-18609-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/545155>

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

1. Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://book.ru>
2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех».

<https://biblio.asu.edu.ru>

3. Образовательная платформа ЮРАЙТ, <https://urait.ru/>

4. 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)

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен

в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).