

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра теории и технологии ФК и С

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки  
«Физическая культура»

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2019 г.**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /сост. **А.Н. Коноплева** – Нальчик: КБГУ, 2019. – 58 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части, студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль физическая культура) в 1-6 семестрах, с 1 по 3 курс.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «5» декабря 2015 года № 1426.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
<b><u>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО</u></b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
<b><u>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	4
<b><u>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	6
<b><u>4.1. Содержание разделов</u></b> .....	6
<b><u>4.2. Структура дисциплины</u></b> .....	19
<b><u>4.3. Лекционные занятия</u></b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
<b><u>4.4. Практические занятия (семинары)</u></b> .....	20
<b><u>4.5. Лабораторные работы</u></b> .....	28
<b><u>4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины</u></b> .....	28
<b><u>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ</u></b> <b><u>УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</u></b> .....	28
<b><u>5.1. Оценочные материалы для текущего контроля</u></b> .....	29
5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (устный опрос). ....	29
5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания).....	30
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов. ....	32
<b><u>5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.</u></b> .....	36
5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы. ....	36
5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине.....	37
<b><u>5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.</u></b> .....	42
<b><u>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ</u></b> <b><u>ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА</u></b> <b><u>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</u></b> .....	44
<b><u>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	46
<b><u>7.1. Основная литература</u></b> .....	46
<b><u>7.2. Дополнительная литература</u></b> .....	47
<b><u>7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</u></b> .....	47
<b><u>7.4. Интернет-ресурсы</u></b> .....	47
<b><u>7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.</u></b> .....	49
<b><u>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	52
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения учебной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 образовательной программы.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки:

- знания анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении; в курсе прикладной физической культуры.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», будут использованы в социальной и профессиональной деятельности для возможности поддержания и совершенствования физической работоспособности.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В совокупности с другими дисциплинами профиля дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата):

*Общекультурные компетенции (ОК):*

ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

*Профессиональные компетенции (ПК):*

ПК-3 - способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

Результатами образовательной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» должны стать:

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

Код	Наименование	Результаты обучения	
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья
		уметь:	– регулярно использовать средства и методы физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
		владеть:	– навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
ПК-3	- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	знать:	- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.
		уметь:	- применять перечисленный комплекс знаний при организации и

			проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.
		владеть:	- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Содержание разделов

##### 1 семестр (футбол)

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1	История возникновения, развития современного футбола в обществе	Содержание игры, характеристика футбола, как эффективного средства физического воспитания, как вида спорта. Основная терминология. История возникновения футбола. Футбол на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние футбола в обществе. Физкультурно-спортивные мероприятия по футболу в формировании гражданской позиции спортсменов. Эволюция правил игры. Физические качества футболистов, морфофункциональные особенности. Футбол в системе ФВ, его место и значение.	ОК-8	Реферат; рубежный контроль
2	Классификация, основные понятия	Техника игры. Классификация техники.	ОК-8	проверка эффективности

	техники и тактики игры	<p>Приемы игры в нападении, приемы игры в защите.</p> <p>Техника и методика обучения футболу. Техника передвижения, удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, техника вратаря. Тактика игры функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.</p> <p>Биомеханические особенности двигательной деятельности футболистов.</p> <p>Тактика игры.</p> <p>Классификация тактики.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.</p>		исполнения технико-тактических действий (тестирование); рубежный контроль
3	Особенности методики обучения техническим элементам игры в футбол	<p>Техника и методика обучения техническим элементам игры в футбол.</p> <p>Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар с полулета, удар по мячу головой, удар с середины лба, удар боковой частью лба). Остановка мяча (ногой, подошвой, подъемом, бедром, с переводом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, грудью, головой). Введение мяча (средней частью подъема,</p>	ОК-8	Реферат; рубежный контроль

		внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком). Обманные движения (финты).		
4	Особенности построения учебно-тренировочных занятий по футболу с занимающимися разного возраста	Специфика задач, средств и методов, при обучении футболу занимающихся различных возрастных групп.	ОК-8 ПК-3	Рубежный контроль; реферат
5	Организация и проведение соревнований по футболу	Подготовка места проведения соревнований по футболу. Основная документация. Состав судейской бригады. Правила соревнований по футболу. Организация и проведение спортивных праздников. Составление финансовых документов (сметы, отчёты) проведения соревнований. Основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале и стадионе для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций	ОК-8 ПК-3	Рубежный контроль; реферат
6	Общая и специальная физическая подготовка в футболе	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук, туловища и ног, Упражнения в сопротивлении, упражнения из легкой атлетики. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с мячами, упражнения в равновесии, упражнения с на гимнастической скамейкой. Упражнения для развития основных физических качеств. Подвижные игры.	ОК-8	Проверка эффективности исполнения технико-тактических действий (тестирование) (Т); Реферат (Р); рубежный контроль (РК)



		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения рывка, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития ориентировки, для развития периферического зрения.		
--	--	---	--	--

## 2 семестр (легкая атлетика)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1	История развития легкой атлетики	Основные тенденции развития легкой атлетики в мире и России (СССР) Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Техника безопасности.	ОК-8	РК, Р
2	Основы техники легкоатлетических упражнений	Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метаний.	ОК-8	Т
3	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения бега на короткие дистанции. Методика обучения бега на средние дистанции. Методика обучения технике бега на длинные и сверхдлинные дистанции. Методика обучения технике прыжков в длину. Методика обучения технике прыжков в	ОК-8	Т, Р

		высоту. Методика обучения технике метаний		
4	Основы организации и проведения соревнований по легкой атлетике	Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. Правила соревнований по прыжкам. Правила соревнований в метаниях. Особенности проведения соревнований в различных возрастных группах	ОК-8 ПК-3	Р, РК

### 3 семестр (баскетбол)

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3		5
1.	История развития, современное состояние и перспективы развития баскетбола	Возникновение, развитие и современное состояние спортивной игры баскетбол. Характеристика спортивной игры. Терминология и основные понятия, применяемые в баскетболе. Характеристика игровой деятельности. Техника игры и методика обучения. Тактика игры и методика обучения. Методика обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Судейство спортивных соревнований.	ОК-8	РК, Р
2.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для	ОК-8	Т

		туловища, для ног, для рук, туловища и ног, Упражнения в сопротивлении, упражнения из легкой атлетики. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с баскетбольными мячами, упражнения в равновесии, упражнения с на гимнастической скамейкой. Упражнения для развития основных физических качеств. Подвижные игры.		
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития ориентировки, для развития периферического зрения.	ОК-8	Т
4.	Техника игры и методика обучения	Передвижения, остановки и повороты без мяча и с мячом. Передачи и ловля мяча одной и двумя руками в усложненных условиях. Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления передвижения, с применением финтов. Выполнение бросков с различных расстояний в прыжке. Сочетание технических приемов. Изучение основных приемов защиты и способов противодействия освоенным техническим приемам нападения. Теоретические предпосылки обучения. Организационно-методические указания. Основные ошибки и методы их исправления.	ОК-8	Т
5.	Тактика игры и методика обучения	Индивидуальные, Групповые и командные тактические действия. Изучение и	ОК-8	Т, Р, РК

		целесообразное применения технических приемов при решении тактических задач. Различные взаимодействия игроков, Овладение основными системами нападения. Использование индивидуальных защитных действий, групповых взаимодействий и систем защиты. Теоретические предпосылки обучения. Организационно-методические указания. Основные ошибки и методы их исправления.		
6.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	Проведение соревнований по баскетболу в различных возрастных группах. Особенности составления и оформления необходимых документов.	ОК-8 ПК-3	РК, Т, Р

#### 4 семестр (плавание)

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1	Эволюция развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины	Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.	ОК-8	К, Р
2	Методика обучения плаванию (эволюция развития).	Цель и задачи обучения плаванию. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: наглядности; прочности; последовательности; научности доступности и т.д.; связи теории с	ОК-8	Т

		<p>практикой.</p> <p>Методы обучения: словесные, наглядные, практические.</p> <p>Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.</p> <p>Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов.</p> <p>Этапы обучения плаванию.</p> <p>Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.</p> <p>Меры безопасности при проведении занятий плаванием.</p>		
3	Методика обучения плаванию школьников	<p>Методика, приёмы и средства в организации обучения плаванию школьников.</p> <p>Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.</p> <p>Основные правила проведения занятий.</p> <p>Основные средства обучения.</p> <p>Современные методики обучения плаванию школьников.</p> <p>Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.</p>	ОК-8 ПК-3	Р, Т
4	Особенности обучения	Особенности обучения плаванию	ОК-8 ПК-3	Р, Т

	плаванию взрослых	взрослых. Современные методики обучения плаванию		
5	Влияние плавания на организм занимающихся.	Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.	ОК-8	Р,Т
6	Основы техники спортивного плавания.	Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.	ОК-8	Т

#### 5 семестр (волейбол)

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1	История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола.	Содержание игры, характеристика волейбола, как эффективного средства физического воспитания, как вида спорта. Основная терминология. Возникновение и развитие волейбола в стране и за рубежом. Современные правила игры. Эволюция правил игры, техники, тактики. Основные соревнования по волейболу. Сильнейшие команды в мире, стране. Перспективы развития волейбола.	ОК-8	Р, РК

		Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Волейбол в системе ФВ, его место и значение.		
2	Классификация, основные понятия техники и тактики игры.	Техника игры. Классификация техники. Приемы игры в нападении, приемы игры в защите. Биомеханические особенности двигательной деятельности волейболистов. Тактика игры. Классификация тактики. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.	ОК-8	Р, Т
3	Особенности методики обучения основным техническим приемам игры и тактическим действиям.	Принципы и методы, применяемые в обучении волейболу. Особенности методики обучения основным техническим приемам и тактическим навыкам игры (последовательность обучения).	ОК-8	Т, Р, РК
4	Особенности построения учебно-тренировочных занятий по волейболу с занимающимися разного возраста.	Специфика задач, средств и методов, при обучении волейболу занимающихся различных возрастных групп.	ОК-8 ПК-3	Р, РК
5	Организация и проведение соревнований по волейболу.	Проведение соревнований по волейболу в различных возрастных группах. Особенности составления и оформления необходимых документов.	ОК-8 ПК-3	Р, РК
6	Общая и специальная физическая подготовка в волейболе	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук, туловища и ног, Упражнения	ОК-8	Т, Р

		<p>в сопротивлении, упражнения из легкой атлетики.</p> <p>Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с мячами, упражнения в равновесии, упражнения с на гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения для развития основных физических качеств. Подвижные игры.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития ориентировки, для развития периферического зрения.</p>		
--	--	--	--	--

#### 6 семестр (силовые виды спорта)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1.	<i>История развития, силовых видов спорта</i>	<p>История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России.</p> <p>Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.</p>	ОК-8	Р, РК



2.	<i>Техническая подготовка.</i>	<p>Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скорость;</li> <li>- Выносливость;</li> <li>- Гибкость;</li> <li>- Координация.</li> </ul>	ОК-8	РК, Т
3.	<i>Тактическая подготовка.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тактические действия на соревнованиях атлета.</li> <li>- Совершенствование подрыва штанги.</li> <li>- Совершенствование подрыва гири одной рукой.</li> <li>- Совершенствование рывка гири одной рукой.</li> <li>- Совершенствование толчка гири двумя руками.</li> <li>- Совершенствование толчка штангу двумя руками.</li> <li>- Совершенствование рывка штанги двумя руками.</li> <li>- Совершенствование жима лежа.</li> <li>- Совершенствование приседания со штангой на плечах.</li> <li>- Совершенствование становой тяги.</li> <li>- Совершенствование упражнения на тренажёрах.</li> </ul>	ОК-8	Т
4.	<i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i>	<p>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерский бег от 30 до 60 м;</li> <li>- бег на длинные дистанции до 1 км;</li> <li>- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);</li> <li>- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднятие туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).</li> </ul> <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.</li> </ul> <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперёд сидя на полу;</li> <li>- наклоны в разные стороны;</li> <li>- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- упражнения в полу шпагате.</li> </ul>	ОК-8	Т

		<p>4. <i>Силовые упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением и без;</li> <li>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</li> <li>- прыжки в длину.</li> </ul> <p>5. <i>Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в сопротивлении с партнёром;</li> <li>- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</li> </ul>		
5.	<p><i>Специальная физическая подготовка (СФП).</i></p>	<p>1. Специальные упражнения</p> <p><i>Упражнения со штангой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседание;</li> <li>- Тяга становая;</li> <li>- Жим лежа;</li> <li>- Жим стоя;</li> <li>- Жим лежа на наклонной скамейке.</li> </ul> <p><i>Упражнения с гантелями и гирями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подъем гантелей стоя на бицепс;</li> <li>- Подъем гантелей сидя на бицепс;</li> <li>- Подъем гантелей стоя в стороны;</li> <li>- Подъем гантелей сидя в стороны;</li> <li>- Подъем гантелей стоя в верх;</li> <li>- Толчок гирь двумя руками;</li> <li>- Толчок гири одной рукой;</li> <li>- Рывок гири одной рукой;</li> <li>- Супер сет.</li> </ul> <p><i>Упражнения на тренажерах.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Верхняя тяга на верхнем блоке.</li> <li>Нижняя тяга на верхнем блоке.</li> <li>Трицепс на верхнем блоке.</li> <li>Бицепс на верхнем блоке.</li> </ol> <p>2. <i>Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- становая тяга;</li> <li>- приседания со штангой на плечах;</li> <li>- жим лежа на скамье;</li> </ul> <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> <li>- маховые движения ногами;</li> <li>- прыжки верх на плиты.</li> </ul> <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;</li> <li>- упражнения с использованием маленького грифа.</li> </ul>	ОК-8	РК, Т
6.	<p><i>Правила игры и проведение соревнований.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация соревнований и правила проведения встреч в различных возрастных группах.</li> <li>- Правила проведения соревнований.</li> <li>- Правила проведения командных</li> </ul>	ОК-8 ПК-3	Р, РК

		соревнований. - Мандатная комиссия.		
--	--	--	--	--

#### 4.2. Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

На изучение курса на очной форме обучения отводится 372 часа, из них: контактная (аудиторная) работа 336 часов, в том числе практических – 336 часов; подготовка и прохождение промежуточной аттестации – 36 часов.

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 372 часа  
Очная форма обучения

Вид работы семестры	Трудоемкость, часов / зачетных единиц						
	1	2	3	4	5	6	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	81	32	81	73	72	33	<b>372</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	72	32	72	64	72	24	<b>336</b>
Лекционные занятия (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	72	32	72	64	72	24	336
Семинарские занятия (СЗ)							
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>							
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа (К)							
Самостоятельное изучение разделов/тем							
Курсовая работа (КР) / Курсовой проект (КП)							
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>36</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет		зачет	зачет		зачет	

#### 4.3. Лекционные занятия

Проведение лекционных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрено учебным планом.

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

##### Содержание практических занятий

Таблица 4

##### 1 семестр (футбол)

№ занятия	Тема
1	Стойки и передвижения футболиста. Методика обучения.
2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.
3	Методика обучения остановкам мяча.
4	Методика обучения передачам мяча.
5	Методика обучению ведению мяча
6	Методика обучения ударам по мячу ногой
7	Методика обучения ударам по мячу головой
8	Методика обучения ударам по мячу в падении
9	Методика обучения финтам
10	Методика обучению отбору мяча
11	Методика обучения вбрасыванию мяча
12	Методика обучения технике игры вратаря
13	Судейство в футболе. Права и обязанности судей. Судейские жесты.

##### 2 семестр (легкая атлетика)

№ п/п	Тема
1	Основы техники спортивной ходьбы
2	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции
3	Техника легкоатлетического бега на средние дистанции
4	Техника легкоатлетического бега на длинные дистанции
5	Техника эстафетного бега
6	Техника барьерного бега

7	Техника бега с препятствиями
8	Техника прыжков в длину с разбега
9	Техника прыжков в высоту с разбега
10	Техника прыжков с места
11	Основы техники метаний
12	Техника метания гранаты
13	Техника метания малого мяча
14	Методика обучения технике спортивной ходьбы
15	Методика обучения технике бега на короткие дистанции
16	Методика обучения технике бега на средние дистанции
17	Методика обучения технике бега на длинные дистанции
18	Методика обучения технике эстафетного бега
19	Методика обучения технике барьерного бега
20	Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями
21	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега
22	Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега
23	Методика обучения технике толкания ядра
24	Методика обучения технике метания снаряда (малого мяча, гранаты)
25	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике на открытых территориях
26	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях

### 3 семестр (баскетбол)

№ занятия	Тема
1	Характеристика игровой деятельности. Общая физическая подготовка. Классификация техники игры и методика обучения. Стойка баскетболиста. Передвижения. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди и одной от плеча.
2	Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте и в движении (высокое, низкое, правой и левой рукой). Ведение с изменением направления. Передача

	двумя руками от головы.
3	Специальная физическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча. Бросок сверху после двойного шага. Передача одной и двумя руками снизу. Передача с отскоком от пола. Бросок одной рукой сверху (от головы).
4	Передача одной рукой крюком. Ведение без зрительного контроля. Штрафной бросок. Выход для получения мяча. Выбивание мяча на месте.
5	Остановка прыжком без мяча. Перехват мяча при передаче. Передача сбоку. Выход для овладения отскоком от щита. Броски одной рукой в движении и после ведения.
6	Бросок мяча в прыжке. Стойка защитника. Действие защитника против нападающего без мяча. Добивание мяча. Действие против игрока без мяча при входе в ограниченную зону
7	Действия защитника против нападающего с мячом. Перехват мяча при ведении. Выбивание мяча при ведении. Перевод мяча при ведении.
8	Приемы обыгрывания (вышагивание, скрестный шаг, поворот). Финты при передачах. Финты при ведении. Противодействие дриблингу.
9	Финты при бросках. Противодействие нападающим при их численном преимуществе. Учебная игра.
10	Совершенствование передач на месте и в движении. Дистанционные броски. Действия двух игроков «передай мяч и выходи».
11	Тактика игры и методика обучения.
12	Совершенствование взаимодействия «передай мяч и выходи». Совершенствование передвижения в сочетании с передачами. Постановка заслона.
13	Совершенствование сочетания передач и бросков. Совершенствование постановки заслона. Переключение при заслонах. Групповое взаимодействие «двойка».
14	Совершенствование группового взаимодействия «двойка» и проскальзывания при заслонах. Постановка заслона наведением и противодействие наведению (Переключением, проскальзыванием). Совершенствование бросков.
15	Применение различных передач при выполнении групповых взаимодействий. Совершенствование ведения и противодействия наведению. Пересечение (без мяча и игрока без мяча и дриблера с передачей).
16	Совершенствование ведения и пересечения. Переключение при пересечении. Броски с дальней дистанции. Совершенствование сочетания ведения и передач. Подстраховка ( на стороне мяча и дальней от него).
17	Совершенствование подстраховки с проскальзыванием. Совершенствование передач с бросками и ведения с бросками. Взаимодействие в численном меньшинстве. Личная защита.
18	Групповой отбор мяча. Совершенствование бросков со средней дистанции. «Треугольник» (со сменой мест и без). Противодействие взаимодействию «треугольник». Совершенствование личной защиты.
19	Совершенствование бросков с дальней дистанции. Взаимодействие «тройка». Противодействие «тройке». Совершенствование «малой восьмерке». Противодействие «малой восьмерке» (переключением и проскальзыванием).
20	Скрестный выход и противодействие скрестному выходу. Совершенствование

	взаимодействий и противодействие «тройке» отсечением центрального от передачи упреждающим действием против наведения, переключением.
21	Наведение на двух игроков и противодействие наведению (переключением). Совершенствование скрестного выхода. Взаимодействие в численном меньшинстве. Быстрый прорыв по центру площадки с длинной передачей.
22	Судейство в баскетболе. Организация и проведение спортивных соревнований. Система соревнований.
23	Совершенствование взаимодействия в численном меньшинстве. Быстрый прорыв с длинной передачей. Треугольник отскока. Эшелонированный прорыв короткими передачами со сменой позиций и без.
24	Совершенствование эшелонированного прорыва со сменой позиции и без. Эшелонированный прорыв с ведением мяча. Нападение одним центровым.
25	Совершенствование нападения одним центровым. Сочетание игровых приемов. Нападение двумя центровыми. Зонная система защиты.
26	Совершенствование нападения двумя центровыми. Позиционное нападение без центрального игрока (большой восьмеркой и серией заслонов). Учебная игра.
27	Совершенствование нападения без центрального. Сочетание игровых приемов. Нападение против зонной системы защиты. Дистанционные броски. Учебная игра.
28	Совершенствование нападения против зонной системы защиты. Личный прессинг в своей зоне и на половине площадки. Броски в прыжке. Учебная игра.
29	Личный прессинг на $\frac{3}{4}$ и всей площадке. Ознакомление с зонным прессингом. Совершенствование сочетаний приемов. Штрафные броски. Учебная игра.
30	Нападение против личной защиты. Смешанная защита. Совершенствование бросков с дальней дистанции из-под заслона. Учебная игра.
31	Совершенствование нападения против личной защиты. Нападение в особых случаях. Совершенствование бросков. Учебная игра.
32	Совершенствование смешанной защиты и нападению против нее. Учебная игра.

#### 4 семестр (плавание)

№	Тема
1.	Игры и развлечения на воде при плавании
2.	Техника плавания кролем на спине
3.	Техника плавания кролем на груди
4.	Техники плавания баттерфляем
5.	Техника плавания брассом
6.	Техники комплексного плавания
7.	Согласование движений в комплексном плавании
8.	Контрольное плавание изученными способами
9.	Специальные упражнения пловца на суше и в воде
10.	Изучение техники плавания кролем на спине (по элементам)

11.	Изучение техники плавания кролем на груди (по элементам)
12.	Изучение техники плавания баттерфляем (по элементам)
13.	Изучение техники плавания брассом (по элементам)
14.	Изучение техники комплексного плавания (по элементам)
15.	Согласования движений в комплексном плавании (старты, повороты)
16.	Контрольное плавание изученными способами (сущность, параметры)

### 5 семестр (волейбол)

№ занятия	Тема
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные правила игры.</li> <li>2. Особенности двигательной деятельности в волейболе.</li> <li>3. Классификация техники и тактики игры.</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение стойкам. Обучение перемещениям: остановкам, поворотам на месте и в движении, передвижения приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед.</li> <li>2. Обучение технике перемещений в нападении: бег, ходьба, прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места; толчком одной ноги)</li> <li>3. Обучение технике перемещений в защите: ходьба, бег, бег приставными шагами, бег скрестными шагами. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.</li> <li>4. Развитие быстроты.</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещений в защите и нападении.</li> <li>2. Обучение технике передачи мяча сверху и снизу вперед и над собой после перемещения.</li> <li>3. Развитие силовых способностей.</li> <li>4. Развитие морально-волевых качеств.</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу вперед и над собой после перемещения.</li> <li>2. Обучение технике подачи мяча снизу (прямой и боковой).</li> <li>3. Развитие двигательно-координационных способностей.</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике подачи мяча сверху (прямой в опорном положении).</li> <li>2. Совершенствование техники подачи мяча снизу.</li> <li>3. Обучение технике приема мяча снизу и сверху.</li> <li>4. Развитие общей выносливости.</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча снизу и сверху.</li> <li>2. Обучение технике прямого нападающего удара.</li> <li>3. Развитие прыгучести.</li> <li>4. Воспитание морально-волевых качеств.</li> </ol>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники прямого нападающего удара.</li> <li>2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу.</li> <li>3. Развитие прыжковой выносливости.</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике индивидуального блокирования.</li> <li>2. Совершенствование техники прямого нападающего удара.</li> <li>3. Развитие прыжковой ловкости.</li> </ol>



9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники индивидуального блокирования.</li> <li>2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: при выполнении подачи мяча.</li> <li>3. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении приема подачи мяча.</li> </ol>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение индивидуальным тактическим действиям при игре в защите.</li> <li>2. Совершенствование техники прямого нападающего удара и нападающего удара с переводом.</li> <li>3. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу в групповых взаимодействиях.</li> </ol>
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности проведения соревнований по волейболу.</li> <li>2. Отчетная документация.</li> <li>3. Судейская коллегия.</li> </ol>
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение стойкам. Обучение перемещениям: остановкам, поворотам на месте и в движении, передвижения приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед.</li> <li>2. Обучение технике перемещений в нападении: бег, ходьба, прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места; толчком одной ноги)</li> <li>3. Обучение технике перемещений в защите: ходьба, бег, бег приставными шагами, бег скрестными шагами. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.</li> <li>4. Развитие быстроты.</li> </ol>
13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещений в защите и нападении.</li> <li>2. Обучение технике передачи мяча сверху и снизу вперед и над собой после перемещения.</li> <li>3. Развитие силовых способностей.</li> <li>4. Развитие морально-волевых качеств.</li> </ol>
14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу вперед и над собой после перемещения.</li> <li>2. Обучение технике подачи мяча снизу (прямой и боковой).</li> <li>3. Развитие двигательного-координационных способностей.</li> </ol>
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу вперед и над собой после перемещения.</li> <li>2. Обучение технике подачи мяча снизу (прямой и боковой).</li> <li>3. Развитие двигательного-координационных способностей.</li> </ol>
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике подачи мяча сверху (прямой в опорном положении).</li> <li>2. Совершенствование техники подачи мяча снизу.</li> <li>3. Обучение технике приема мяча снизу и сверху.</li> <li>4. Развитие общей выносливости.</li> </ol>
17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча снизу и сверху.</li> <li>2. Обучение технике прямого нападающего удара.</li> <li>3. Развитие прыгучести.</li> <li>4. Воспитание морально-волевых качеств.</li> </ol>
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещений, сочетания способов перемещений в волейболе.</li> <li>2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (индивидуально и в групповых взаимодействиях).</li> <li>3. Обучение технике приема мяча с падением с перекатом.</li> </ol>
19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками (индивидуально и в групповых взаимодействиях).</li> <li>2. Совершенствование групповых технико-тактических действий в</li> </ol>

	<p>нападении.</p> <p>3. Совершенствование техники приема мяча в падении сперекатом.</p>
20	<p>1. Совершенствование передачи мяча сверху через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке.</p> <p>2. Совершенствование передачи мяча снизу и сверху различных по высоте и скорости (индивидуально и в групповых взаимодействиях).</p> <p>3. Обучение технике передаче мяча сверху и снизу одной рукой.</p>
21	<p>1. Совершенствование передачи мяча сверху стоя на площадке.</p> <p>2. Совершенствование передачи мяча снизу и сверху одной рукой.</p> <p>3. Ознакомление с судейской коллегией в волейболе.</p>
22	<p>1. Обучение технике нападающего удара с переводом.</p> <p>2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу различных по высоте и расстоянию.</p> <p>3. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками для нападающего удара.</p>
23	<p>1. Совершенствование техники подачи мяча сверху в опорном положении.</p> <p>2. Совершенствование техники приема подачи мяча сверху и снизу.</p> <p>3. Развитие силовых способностей.</p>
24	<p>1. Совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны №4 через сетку.</p> <p>2. Совершенствование техники нападающего удара в групповых взаимодействиях.</p> <p>3. Особенности проведения занятий волейболом с детьми разного возраста.</p>
25	<p>1. Совершенствование техники прямого нападающего удара из зон №2,4.</p> <p>2. Совершенствование передачи мяча в групповых взаимодействиях.</p>
26	<p>1. Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>2. Совершенствование техники приема подачи мяча сверху и снизу.</p>
27	<p>1. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.</p> <p>2. Совершенствование техники одиночного блокирования.</p>
28	<p>1. Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>2. Совершенствование техники приема подачи мяча сверху и снизу в групповых взаимодействиях.</p>
29	<p>1. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении прямого нападающего удара и нападающего удара с переводом.</p> <p>2. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении одиночного блокирования.</p>
30	<p>1. Обучение технике обманных ударов.</p> <p>2. Совершенствование техники приема мяча (после подачи).</p> <p>3. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении подачи мяча.</p>
31	<p>1. Обучение технике обманных ударов.</p> <p>2. Обучение индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям в защите.</p> <p>3. Совершенствование навыков судейства в учебной игре.</p>
32	<p>1. Совершенствование техники индивидуального блокирования мяча.</p> <p>2. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении нападающего удара.</p> <p>3. Совершенствование навыков судейства в учебной игре.</p>
33	<p>1. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении нападающего удара против одиночного блокирования.</p> <p>2. Совершенствование технико-тактических действий в защите.</p> <p>3. Совершенствование навыков судейства в учебной игре.</p>

### 6 семестр (силовые виды спорта)

[illegible]

	Развитие силы в круговой тренировке.
12	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
13	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
14	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
15	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков
18	Соревнование (прикидка)

#### 4.5. Лабораторные работы

Выполнение лабораторных работ не предусмотрено учебным планом.

#### 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

*Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Эволюция техники и тактики.
2	Судейская коллегия. Судейские жесты. Обязанности судей.
3	Особенности содержания учебно-тренировочных занятий для занимающихся разных возрастных групп.
4	Подводящие упражнения при обучении основным техническим приемам игры. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.
5	Правила соревнований по видам спорта.
6	Штрафные санкции.
7	Проведение соревнований. Составление необходимых документов.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

### **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

*Оценочные материалы для текущего контроля.* Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

*Текущий контроль* успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает: устные опросы на практических занятиях, самостоятельное выполнение домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

#### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (контролируемые компетенции ОК-8, ПК-3)**

##### *Тема 1. История возникновения, развития, современное состояние ИВС*

1. Содержание игры, характеристика как эффективного средства физического воспитания, как вида спорта.
2. Основная терминология. История возникновения ИВС.
3. ИВС на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
4. Эволюция правил игры.
5. ИВС в системе ФВ, его место и значение.

##### *Тема 2. Классификация, основные понятия техники и тактики ИВС*

1. Техника ИВС. Классификация техники.
2. Техника ИВС.
3. Методика обучения технике ИВС.
4. Взаимосвязь техники и тактики в соревновательной деятельности.

##### *Тема 3. Особенности построения учебно-тренировочных занятий по ИВС с занимающимися разного возраста*

1. Специфика задач, средств и методов, при обучении ИВС занимающихся различных возрастных групп.
2. Особенности методики развития физических качеств.

#### *Тема 4. Организация и проведение соревнований по ИВС*

1. Подготовка места проведения соревнований.
2. Основная документация. Состав судейской бригады.
3. Правила соревнований по ИВС.
4. Составление финансовых документов (сметы, отчёты) проведения соревнований.

#### *Методические рекомендации по подготовке к устному опросу*

При подготовке к устному опросу следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

#### *Критерии оценивания при устном опросе*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3 недочетов.
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

Баллы (1-3) могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов обучающегося на протяжении

занятия.

**5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задания) (контролируемые компетенции ОК-8, ПК-3)**

1. Составьте план самостоятельного тренировочного занятия по ИВС.
2. Охарактеризуйте методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Охарактеризуйте и проведите измерения (функциональные пробы).
4. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей.
5. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
6. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.
7. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты.
8. Составьте комплекс упражнений для развития ловкости.
9. Составьте комплексы упражнений для разных возрастных групп.
10. Составьте календарь игр и таблицу результатов на соревнованиях (по выбору).

*Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося*

По результатам выполнения задания можно судить об уровне самостоятельности и активности обучающегося в учебном процессе.

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;
- 4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Выполнение заданий для самостоятельной работы необходимо для более полного освоения дисциплины и играет существенную роль в формировании профессиональных компетенций.

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе.

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»

*Грубые ошибки:*

– незнание или неправильное применение правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения, неумение формировать выводы и обобщения.

*Негрубые ошибки:*

– нерациональный выбор правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения.

*Недочеты:*

– небрежное оформление заданий, описки.

**5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (контролируемые компетенции ОК-8, ПК-3)**

Перечень тем для рефератов

1. История возникновения и развития отечественного волейбола, баскетбола, легкой атлетики.
2. Футбол, волейбол, баскетбол на Олимпийских играх.
3. Классификация техники в волейболе, баскетболе, футболе.
4. Классификация тактики в волейболе, баскетболе, футболе.
5. Знаменитые тренеры отечественной школы волейбола.
6. Знаменитые спортсмены отечественной школы волейбола.
7. История становления и развития волейбола в России (дореволюционный период).
8. Морально-волевая подготовка в волейболе.
9. Студенческий спорт в России. История и перспективы развития.
10. Разновидности волейбола и их основные отличия.
11. Место и значение футбола, волейбола, баскетбола в системе физического воспитания молодежи в России.
12. Волейбол как средство рекреации.
13. Плавание как средство рекреации.
16. Волейбол как вид спорта, учебная дисциплина и объект научных исследований.

*Требования к структуре, содержанию, методические рекомендации по написанию реферата*

В соответствии с Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) по образовательным программам высшего образования в КБГУ, принятого УМС КБГУ 01 июня 2018 г. (протокол № 8) и утвержденного проректором по УР (<https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2018/12/rpd01.pdf>) *реферат* – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат подготавливается и оформляется с учетом требований ГОСТ 7.32 -2001.

*Требования к структуре и содержанию реферата:*

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- текст реферата (основная часть);
- заключение;
- список использованных источников (список литературы);
- приложения (при необходимости).

Титульный лист реферата оформляется по требованиям, указанным ниже.

Содержание – перечень основных частей работы с указанием листов (страниц), на



которых их помещают. Содержание должно отражать все материалы, представляемые к защите работы. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы, без номера раздела. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования и структура работы. Заголовок «Введение» записывают симметрично тексту с прописной буквы.

В тексте реферата (основной части) излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью ее раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии с требованиями ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы, оценку полноты решения поставленных задач, разработку рекомендаций по использованию результатов исследования.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. ГОСТ 7.80. ГОСТ 7.82. 5.10.2. Список использованных источников должен включать библиографические записи на документы, ссылки на которые оформляют арабскими цифрами в квадратных скобках.

*Требования по оформлению реферата:*

1. Печатная форма – документ должен быть создан на компьютере, в программе Microsoft Word.

2. Объем реферата – не менее 10 страниц и не более 20 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, списка ключевых слов, содержания, списка использованных источников и приложений). Распечатка производится на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

3. Поля страницы: левое – 30 мм, правое, верхнее, нижнее поля – по 20 мм.

4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

6. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Заголовок не подчеркивается. Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

7. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

8. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но сам титульный лист не нумеруется. Используются арабские цифры. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек.

9. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска. Цитаты заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

10. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

11. Титульный лист – в верхней части указывают полное название университета. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

12. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Все источники нумеруются и располагаются в определенном порядке:

- законы;
- постановления Правительства;
- другая нормативная документация;
- статистические данные;
- научные материалы;
- газеты и журналы;
- учебники;
- электронные ресурсы.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Ссылки на интернет-ресурсы в реферате правильно оформлять в соответствии с указаниями ГОСТ 7.82. Рекомендуются использовать при подготовке реферата не менее 5 источников.

13. В приложения рекомендуется включать материалы иллюстративного и вспомогательного характера. В приложения могут быть помещены: таблицы и иллюстрации большого формата; дополнительные расчеты. На все приложения в тексте работы должны быть даны ссылки. Приложения располагают в работе и обозначают в порядке ссылок на них в тексте. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. Например: «Приложение Б». Каждое приложение в работе следует начинать с нового листа (страницы) с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично тексту с прописной буквы отдельной строкой.

#### *Критерии оценивания при защите реферата*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"><li>– соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы работы;</li><li>– логичность и последовательность в изложении материала в работе;</li><li>– качество работы с зарубежными и отечественными источниками информации и данных, Интернет-ресурсами (актуальность источников, достаточность использованных источников для раскрытия темы работы);</li><li>– правильность оформления работы (соответствие стандарту в</li></ul>

	<p>представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса, обоснованность выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок;</li> <li>– способность к публичной коммуникации, получены обоснованные ответы на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
2 балла («хорошо»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, незначительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– незначительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом достаточность и актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– выполнены основные требования к оформлению работы (незначительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– достаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, достаточная степень полноты обзора состояния вопроса и обоснованности выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок, но с некоторыми недоработками;</li> <li>– неполные ответы (незначительные ошибки) на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
1 балл («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются существенные отступления содержания от заявленной темы, значительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– значительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом недостаточность, неполная актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– не выполнены основные требования к оформлению работы (значительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе;</li> <li>– работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы;</li> <li>– неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания;</li> <li>– поставленные задачи не выполнены или выполнены их</li> </ul>

	отдельные несущественные части; – работа не представлена.
--	--

## 5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля

*Рубежный контроль* осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

### 5.2.1. Оценочные материалы для коллоквиума (контролируемая компетенция ОК-8, ПК-3)

#### *Рубежный контроль №1. Вопросы контрольной работы*

1. Содержание игры, характеристика как эффективного средства физического воспитания, как вида спорта.
2. Основная терминология в ИВС. История возникновения ИВС.
3. ИВС на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
4. Эволюция правил ИВС.
5. ИВС в системе ФВ, его место и значение.

#### *Рубежный контроль №2. Вопросы контрольной работы*

6. Техника ИВС. Классификация техники.
7. Тактика ИВС, классификация.
8. Методика обучения технике ИВС.
9. Взаимосвязь техники и тактики в соревновательной деятельности.
10. Специфика задач, средств и методов, при обучении ИВС занимающихся различных возрастных групп.
11. Особенности методики развития физических качеств в разном возрасте.

#### *Рубежный контроль №2. Вопросы контрольной работы*

12. Подготовка места проведения соревнований.
13. Основная документация. Состав судейской бригады.
14. Правила соревнований по ИВС.
15. Особенности проведения соревнований с группами различного возраста.
16. Составление финансовых документов (сметы, отчёты) проведения соревнований.

#### *Методические рекомендации к подготовке к коллоквиуму*

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы.

Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

#### *Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li> <li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
3-4 балла («хорошо»)	<p>Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.</li> </ul>
1-2 балл («удовлетворительно»)	<p>Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок);</li> <li>– излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<p>Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).</li> </ul>

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

#### **5.2.2. Оценочные материалы для проведения тестирования (контролируемые компетенции ОК-8, ПК-3)**

##### *Обязательные тесты определения физической подготовленности*

#### **Мужчины**

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	1. Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

*Обязательные тесты определения физической подготовленности*

***Женщины***

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

*Контрольные нормативы по технической подготовленности (футбол)*

Упражнения	баллы								
	5	10	12	13	14	15	16	18	20
Для полевых игроков: 1. Удар по воротам на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	12,0	11,5	11,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (кол-во) раз	8	10	12	20	25	30	35	40	50
<b>Для вратарей:</b> 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	15	18	20	30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)	15	16	18	20	24	26	30	32	34

*Рекомендательные нормативы и оценка физической подготовленности студентов (легкая атлетика)*

Вид деятельности	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Женщины, балл			Мужчины, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 50 м	с	8,1	7,8	7,6	7,0	6,8	
Бег 100 м		15,3	15,0	14,7	13,3	13,0	12,8
Бег 300 м		55,0	53,0	50,0	46,0	44,0	42,0
Бег 800 м	мин.	3.15,0	3.05,0	2.55,0			
Бег 1500 м	мин.				5.05,0	4.50,0	4.40,0
Кросс 2 км	мин.	9 30.0	8 30.0	8 00.0			
Кросс 3 км	мин.				12.00	11.00	10.30
Высота	см	115	120	125	140	145	150
Длина	см	370	390	430	480	500	520
Тройной	м	800	900	1000	1000	1100	1200
Ядро	см	710	750	800	770	820	920
Граната	м	21	26	30	40	45	50
Диск	м	20	22	25	25	27	30

*Контрольные нормативы (плавание)*

1. Проплавание дистанции 200 м без остановки (без учета времени).
2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).
3. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).
4. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени).
5. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди (с регистрацией времени)

12-минутный тест

Степень физической подготовленности		Дистанция (м), преодоленная за 12 мин.
		Возраст, 19-20лет
Очень плохо	(муж)	<450
	(жен)	<350
Плохо	(муж)	450-550

	(жен)	350-450
Удовлетворительно	(муж)	550-650
	(жен)	450-550
Хорошо	(муж)	650-725
	(жен)	550-650
отлично	(муж)	>725
	(жен)	>650

### ***Перечень тестов (контрольных упражнений) (волейбол)***

#### ***1 РКМ***

1. Бег 30 м (сек.);
2. Перемещение волейболиста (комплексное упражнение по оценке навыков перемещений) (сек.);
3. Челночный бег 3х6 м (сек.).

#### ***2 РКМ***

1. Выполнение передачи сверху над собой (оценка техники), (к-во раз);
2. Выполнение передачи снизу над собой (оценка техники), (к-во раз);
3. Выполнение передачи сверху и снизу над собой с чередованием (к-во раз).

#### ***3 РКМ***

1. Выполнение передачи сверху в парах через сетку на расстоянии 6 метров (30 раз);
2. Выполнение передачи снизу в парах через сетку на расстоянии 6 метров (30 раз);
3. Выполнение передачи снизу и сверху с чередованием в парах через сетку на расстоянии 6 метров (30 раз).

#### ***1 РКМ***

1. Выполнение комплексного упражнения в 4-ах (передачи мяча после розыгрыша на три касания через сетку 20 раз);
2. Выполнение комплексного упражнения в 4-ах (передачи мяча после розыгрыша через сетку за голову 20 раз);
3. Выполнение подачи мяча в опорном положении на точность из 10 попыток.

#### ***2 РКМ***

1. Выполнение нападающего удара со своего набрасывания на точность из 10 попыток.
2. Выполнение группового упражнения в 6-ах (передачи мяча с последовательностью и перемещением по траектории перемещения мяча) 20 раз через сетку.
4. Выполнение комплексного упражнения в 4-ах (передачи мяча после розыгрыша на три касания через сетку 20 раз со сменой мест).

#### ***3 РКМ***

1. Выполнение нападающего удара со второй передачи на точность из 10 попыток.



2. Выполнение группового упражнения в 6-ах (3х3) передачи сверху через сетку на расстоянии 6 метров с перемещением на противоположную сторону (через сетку 30 передач).
3. Выполнение группового упражнения в 6-ах (3х3) передачи снизу через сетку на расстоянии 6 метров с перемещением на противоположную сторону (через сетку 30 передач).

*Контрольные нормативы (силовые виды спорта)*

***Жим лежа, мужчины***

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	95	82,5	75	67,5	57,5
56	102,5	90	80	72,5	62,5
60	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
67.5	125	107,5	97,5	87,5	75
75	135	117,5	105	95	82,5
82.5	145	127,5	112,5	102,5	87,5
90	152,5	132,5	120	107,5	92,5
100	162,5	140	125	112,5	97,5
110	167,5	147,5	132,5	117,5	100
125	177,5	152,5	137,5	122,5	105
140	182,5	157,5	142,5	127,5	ПО
140+	187,5	162,5	145	130	112,5

***Жим лежа, женщины***

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
44	47,5	40	37,5	32,5	27,5
48	52,5	45	40	37,5	32,5
52	57,5	50	45	40	35
56	62,5	55	47,5	42,5	37,5
60	67,5	57,5	52,0	47,5	40
67.5	75	65	57,5	52,5	45
75	80	70	62,5	57,5	47,5
82.5	85	75	67,5	60	52,5
90	90	77,5	70	62,5	55
90+	92,5	80	72,5	65	57,5

***Силовое троеборье, мужчины (сумма)***

Весовая категория	Курс / разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд

52	377,5	340	302,5	265	227,5
56	410	367,5	327,5	287,5	245
60	440	395	350	307,5	262,5
67.5	490	440	392,5	342,5	292,5
75	532,5	480	425	372,5	320
82.5	567,5	510	455	397,5	340
90	597,5	537,5	477,5	417,5	357,5
100	630	567,5	502,5	440	377,5
110	655	590	525	457,5	392,5
125	685	617,5	547,5	480	410
140	707,5	635	565	495	425
140+	725	652,5	580	507,5	435

### ***Силовое троеборье, женщины (сумма)***

<b>Весовая категория</b>	<b>Курс/разряд</b>				
	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>3 курс/ I разряд</b>	<b>2 курс/ II разряд</b>	<b>1 курс/ III разряд</b>
44	222,5	200	177,5	155	132,5
48	245	220	195	172,5	147,5
52	265	240	212,5	185	160
56	285	257,5	227,5	200	172,5
60	302,5	272,5	242,5	212,5	182,5
67.5	332,5	300	265	232,5	200
75	355	320	285	250	212,5
82.5	375	337,5	300	262,5	225
90	390	352,5	312,5	272,5	235
90+	400	360	320	280	240

#### ***Методические рекомендации к тестированию***

Целью сдачи тестов (контрольных нормативов) является оценка уровня физической и технико-тактической подготовленности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
  - оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
  - оценка уровня общей выносливости;
  - оценка уровня развития гибкости;
- а также оценка уровня владения технико-тактическим арсеналом.

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической и технико-тактической подготовки. Надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы, обеспечение должного контроля выполнения нормативов. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в баллах, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

### **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

*Целью промежуточных аттестаций* по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и

оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

*Вопросы к зачету (контролируемые компетенции - ОК-8, ПК-3)*

1. Содержание ИВС, характеристика как эффективного средства физического воспитания, как вида спорта.
2. Основная терминология в ИВС. История возникновения ИВС.
3. ИВС на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
4. Эволюция правил ИВС.
5. ИВС в системе ФВ, его место и значение.
6. Техника ИВС. Классификация техники.
7. Тактика ИВС, классификация.
8. Методика обучения технике ИВС.
9. Взаимосвязь техники и тактики в соревновательной деятельности.
10. Специфика задач, средств и методов, при обучении ИВС занимающихся различных возрастных групп.
11. Особенности методики развития физических качеств в разном возрасте.
12. Подготовка места проведения соревнований.
13. Основная документация. Состав судейской бригады.
14. Правила соревнований по ИВС.
15. Особенности проведения соревнований с группами различного возраста.
16. Составление финансовых документов (сметы, отчёты) проведения соревнований.

*Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения*

Подготовка к зачету производится последовательно и планомерно. Определяется место каждого вопроса, выносимого на зачет, в соответствующем разделе темы. Изучаются лекционные материалы и соответствующие разделы рекомендованных источников основной и дополнительной литературы. При этом полезно делать краткие выписки и заметки.

Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на каждый вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

*Критерии оценивания*

Максимальная сумма баллов, набираемая обучающимся по дисциплине, включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из составляющих, определенных в соответствии с распоряжением директора института.

– *вторая составляющая* – оценка знаний обучающегося по результатам промежуточной аттестации (до 25 баллов).

Критерии оценивания промежуточной аттестации приведены в Приложении 1.  
Критерии оценки качества освоения дисциплины представлены в Приложении 2.

#### 5.4. Контроль курсовых работ (проектов)

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Максимальная сумма (70 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 25 – баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины является зачет.

Общий балл текущего и рубежного контроля представлен в Приложении 2:

**Целью промежуточных аттестаций** по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

*Критерии оценки качества освоения дисциплины (Приложение 3)*

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенций ОК-8, ПК-3 представлены в таблице 7.

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1:1-5, 2:1-4). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №1-16). Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №1-9). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-9).
	<i>Уметь:</i> – регулярно использовать средства и методы физической культуры в	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №1-16). Оценочные материалы для

	повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №1-9). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-9).
	<i>Владеть:</i> – навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №1-16). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №1-9). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-9).
ПК-3- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Знать: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №3:1-2, 4:1-4). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №11-13). Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №10-16). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2.) Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №10-16).
	Уметь: - применять перечисленный комплекс знаний при	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №11-13).

	<p>организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p>- организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p>	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №9-10).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2.)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №10-16).</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</p> <p>- различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы</p>	<p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №11-13).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №9-10).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2.)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №10-16).</p>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3).

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### *7.1. Основная литература*

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер). – М.: Академия, 2013.
2. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.

3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5-е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.
5. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов. - М.: Ваш полиграфический партнер, 2012. - 128с.: ил.
6. Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. - М.: Финансовый Университет, 2014. - 104 с.
7. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. Под общ. ред. В.Н. Платонова. «Советский спорт». - 2013. <http://e.lanbook.com>
8. Спортивное плавание: путь к успеху . Книга 2. Под общ. ред. В.Н. Платонова «Советский спорт». -2013. <http://e.lanbook.com>
9. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Изд. «Академия» Москва. – 2013 г.
10. Методика обучения ФК. Под ред. Ю.Д. Железняк. М.: «Академия».- 2013 г.
11. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. - 2013 г. <http://e.lanbook.com>
12. Легкая атлетика: Основы знаний: Учебное пособие / Врублевский Е.П.. – М.: Спорт, 2016. – 241 с. – <http://www.knigafund.ru/books/206309>

## *7.2. Дополнительная литература*

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.
8. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002.
9. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. - 2000.
10. Марков Д.М. Бадминтон - 2001.
11. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.

## **7.3. Периодические издания**

1. Журнал «Физиология человека». – Библиотека КБГУ.
2. Журнал «Физкультура и спорт». – Библиотека КБГУ.
3. Журнал «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». – Библиотека КБГУ.

## **7.4. Интернет-ресурсы**

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

**Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.**

№	Наименование электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Электронная библиотека диссертаций РГБ	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ) Договор №095/04/0020 от 10.02.2017г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science» (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	<a href="http://www.isiknowledge.com">http://www.isiknowledge.com</a>	Компания <u>Thomas Reuters</u> Сублицензионный договор №2016-TR от 30.11.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» (аналитическая и цитатная база данных)	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №20/ЭА от 06.12.16г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза
6.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	<a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «РГБ» Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г.	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
11.	ЭБС КБГУ	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	КБГУ	Полный доступ



	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)		Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	
--	---	--	--	--

### **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Учебная работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит из контактной работы (практические занятия) и самостоятельной работы.

#### *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические занятия предусматривают практическое освоение учебного материала; приобретение навыков практического применения теоретических знаний, а также самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

#### *Методические указания по подготовке студентов к тестированию*

Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки умений и практических навыков. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных умений и навыков учебного курса. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса и нацелена на оценку уровня физической и технико-тактической подготовленности.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующее компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;

## 2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (рефераты, задания для самостоятельного выполнения). Их выполнение призвано привлечь внимание обучающихся к наиболее сложным, ключевым и дискуссионным аспектам изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения занятий, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем привлечь к ним особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Перечень

этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

#### *Методические рекомендации по написанию рефератов*

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучающимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

#### *Методические рекомендации для подготовки к зачету*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета (1,3,4,6 семестры). Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-

методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Физическая культура и спорт» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop EducationALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

В распоряжении кафедры, осуществляющих реализацию рабочей программы имеется:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые - 3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы - 2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ мячи (футбольные -30 штук)
- ✓ мячи (волейбольные - 40 штук)
- ✓ мячи (баскетбольные - 25 штук)
- спасательные шесты (4 шт.),
- пластмассовые обручи диаметров 1 – 1,5 м (10 – 12 шт.),
- легкие резиновые мячи диаметром 10 – 20 см (10 – 15 шт.),
- мелкий тонущий и плавающий инвентарь (около 30 шт.),
- плавательные доски (30 шт.),
- колобашки (30 шт.),
- ласты (30 пар),
- буйки простейшей конструкции (10-12 шт.),
- стойки-ориентиры (6-8 шт.),
- стартовые флажки (2 шт.),
- ручные секундомеры (6 шт.),
- тренажер для освоения техники искусственного дыхания и непрямого массажа сердца,
- гимнастические скамейки из расчета 1 шт. на 4 человека,
- инвентарь для проведения упражнений на суше: резиновые амортизаторы, гимнастические палки и коврики (по количеству студентов), набивные мячи 2-5 кг (15 шт.).

## **8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;

– задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины \_\_\_\_\_ по направлению**  
**подготовки \_\_\_\_\_, направленность (профиль) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_**  
**учебный год**

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры ТиТ ФКиС

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Приложение 2

### Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№п/п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1-	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3б.	до 4б.
2-	Текущий контроль:	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	Устный опрос	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	Выполнение самостоятельных заданий:				
	Решение типовых заданий для самостоятельной работы	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
	Написание рефератов	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	Написание эссе	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
3.	Рубежный контроль	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	тестирование	от 0- до 12б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70 баллов	до 23б.	до 23б	до 24б



*Шкала оценивания планируемых результатов обучения*

*Текущий и рубежный контроль*

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
1,3,4,6	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

*Промежуточный контроль*

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
1,3,4,6	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.

*Критерии оценки качества освоения дисциплины*

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенции ОК-8, ПК-3 освоены полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не зачтено	Компетенции ОК-8, ПК-3 освоены частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенции ОК-8, ПК-3 не освоены. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.