

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**

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образовательной
программы _____ О.И.Михайленко
«____» _____ 20____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____ О.И. Михайленко
«____» _____ 20____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки
37.05.01 Клиническая психология

Профиль подготовки
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Квалификация (степень) выпускника

Специалитет

Форма обучения

Очная

Нальчик 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Силовая подготовка») /сост. З.А. Хатуев, М.Х. Гилясова - Нальчик: КБГУ, 2021. – 48 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения– 5 курс, по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 20 июля 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.1.	<i>Содержание разделов</i>	5
4.2.	<i>Структура дисциплины.</i>	8
4.3.	<i>Лекционные занятия</i>	9
4.4.	<i>Практические занятия (семинары)</i>	9
4.5.	<i>Лабораторные работы</i>	14
4.6.	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины</i>	14
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	15
5.1.	Оценочные материалы для текущего контроля	15
5.1.1.	<i>Обязательные тесты определения физической подготовленности</i>	16
5.1.2.	<i>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)</i>	17
5.1.3.	<i>Оценочные материалы для выполнения рефератов</i>	25
5.2.	Оценочные материалы для промежуточной аттестации	26
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	27
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	31
7.1.	<i>Основная литература</i>	31
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	32
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	32
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	33
7.5.	<i>Методические указания по проведению учебных занятий.</i>	34
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	36

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана по программе 37.03.01. Психология.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются

обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Дисциплина	Результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выявление степени влияния средств и методов физической культуры на уровень физической подготовленности и состояние здоровья	Физическая культура и спорт	<u>Знать:</u> основы применения средств и методов физической культуры
			<u>Уметь:</u> использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья
	УК-7.2. Выявление степени влияния избранного вида спортивной деятельности на уровень физической подготовленности и состояние здоровья	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности
			<u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового	Физическая культура и спорт	<u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни
			<u>Уметь:</u> планировать

	образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание дисциплины (модуля) «Управление рисками финансовых активов», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3		4
1.	<i>Раздел 1. История развития, силовых видов спорта</i>	История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России. Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.	УК-7	Реферат
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i>	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: - Сила; - Скорость; - Выносливость; - Гибкость;	УК-7	Реферат Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

		- Координация.		
3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Тактические действия атлета на соревнованиях. - Совершенствование подрыва штанги. - Совершенствование подрыва гири одной рукой. - Совершенствование рывка гири одной рукой. - Совершенствование толчка гири двумя руками. - Совершенствование толчка штангу двумя руками. - Совершенствование рывка штанги двумя руками. - Совершенствование жима лежа. - Совершенствование приседания со штангой на плечах. - Совершенствование становой тяги. - Совершенствование упражнения на тренажёрах. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
4.	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	<p><i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 1 км; - специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); - силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). <p><i>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; - опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. <p><i>3. Упражнения на гибкость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд сидя на полу; - наклоны в разные стороны; - размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; - упражнения в полу шпагате. <p><i>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. <p><i>5. Силовые упражнения на мышцы</i></p>	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>

		<p><i>спины и плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнёром; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). 		
5.	<p><i>Раздел 5.</i> <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"> - Приседание; - Тяга становая; - Жим лежа; - Жим стоя; - Жим лежа на наклонной скамейке. <p><i>Упражнения с гантелями и гирями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъем гантелей стоя на бицепс; - Подъем гантелей сидя на бицепс; - Подъем гантелей стоя в стороны; - Подъем гантелей сидя в стороны; - Подъем гантелей стоя в верх; - Толчок гири двумя руками; - Толчок гири одной рукой; - Рывок гири одной рукой; - Супер сет. <p><i>Упражнения на тренажерах.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя тяга на верхнем блоке. 2. Нижняя тяга на верхнем блоке. 3. Трицепс на верхнем блоке. 4. Бицепс на верхнем блоке. <p>2. <i>Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - становая тяга; - приседания со штангой на плечах; - жим лежа на скамье; <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 5х6 м; - маховые движения ногами; - прыжки верх на плиты. <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием маленького грифа. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
6.	<p><i>Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Организация соревнований и правила проведения встреч. - Правила проведения соревнований. - Правила проведения командных соревнований. - Мандатная комиссия. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки</p>

				физической подготовленно сти обучающихся
7.	<i>Раздел 7. Контрольный</i>	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, техника и тактика в силовых видах спорта.	УК-7	Реферат Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленно сти обучающихся

4.2 Структура дисциплины (модуля)

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 408ч.

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	68	408
Контактная работа в часах	34	34	34	34	34	34	204
Лекции (Л)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Практические занятия (ПЗ)	34	34	34	34	34	34	204
Семинарские занятия (СЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Лабораторные работы(ЛР)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самостоятельная работа (в часах):	34	25	34	25	34	25	177
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Реферат (Р)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Эссе (Э)	Не предусм	Не предусм	Не предусм	Не предусм	Не предусм	Не предусм	

	отрено	отрено	отрено	отрено	отрено	отрено	
Контрольная работа (К)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самостоятельное изучение разделов/тем	34	25	34	25	34	25	177
Самоподготовка	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Курсовой проект (КП)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	-	9	-	9	-	9	27
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

4.3. Лекционные занятия - не предусмотрены

4.4 Практические занятия (семинары)

1 курс 1 семестр

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

№ занятия	Тема
1	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
2	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.
3	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.
4	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
5	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.
6	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.
7	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
8	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.
9	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.
10	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
11	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.
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

1 курс 2 семестр

25-26	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнения
27	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
28-29	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнения
30	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
31-32	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнения
33	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
34-35	Проведение соревнования.
36	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

2 курс 3 семестр

№ занятия	Тема
1-2	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
3-4	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
5-6	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями.
7-8	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
9-10	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
11-12	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
13-14	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
15-16	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
17-18	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
19-20	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
21-22	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.

23-24	. Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
25-26	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
27-28	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
29-30	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
31-32	Подведение спортсменов к соревнованиям.
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

2

курс 4 семестр

№ занятия	Тема
1-6	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
7-9	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
10-11	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
12-14	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
15-16	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
17-18	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
19-20	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
21	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
22	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)
23	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
24	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
25	Проведение соревнования.
26	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

3

курс 5 семестр

№ занятия	Тема
1	Освоение техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
2-3	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и

	ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
4	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
5	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
6	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
7-9	Совершенствование техники выполнения жима штанги лежа.
10-12	Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.
13-15	Общая физическая подготовка (ОФП) и (СФП).
16-18	Совершенствование техники выполнения становой тяги.
19-21	Совершенствование техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
22-25	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
26-27	Проведение соревнования
30-34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

3 курс 6 семестр

№ занятия	Тема
1.	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП),
2-4	Развитие силовых способностей при выполнении базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях пауэрлифтинга.
5	Развитие силовых способностей (жим штанги лежа).
6	Развитие силовых способностей (приседания со штангой на плечах).
7	Развитие силовых способностей (становая тяга).
8	Общая физическая подготовка (ОФП)
9	Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
10	Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Развитие силовой выносливости с тренажёрами.
12	Силовая тренировка.
13	Скоростная тренировка.
14	Подведения к соревнованиям.
15	Проведение соревнования.
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся.
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

4. 5. Лабораторные работы - не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
2	Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
3	Методы развития силовых способностей: стандартные и переменные упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО 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. 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

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

5.1. 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

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных 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. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7)

Мужчины Таблица 4.

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (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.	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

Женщины

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (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

Тестирование физической подготовленности

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.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

Тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7)

Тесты определения физической подготовленности (универсальной компетенции)

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упраж по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий

1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пролегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студент предоставляется одна попытка.

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка
----------------	---------------

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и более

3. Челночный бег 3x10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4. *Прыжок в длину с места* толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
3-6	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

5. *Подтягивание на высокой и низкой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка.

Количество подтягиваний фиксируется в разгах

Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 -13	12 -11	10 и менее
3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

6. *Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на*

гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)

Семестр	Оценка
---------	--------

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 -11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 -12	11 - 10	9 и менее

1. *Поднимание туловища из положения, лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество поднимании туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

2.

Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине
Женщины

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине
Мужчины

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в конце каждого курса

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

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)

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

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы**

VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Мужчины

Таблица 5.

N п./ п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ы знак	Серебряны знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времен и	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей	15	20	25	15	20	25

	о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Женщины

№ п./п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. Раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол, стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения.	34	40	47	30	35	40

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол. Испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции УК-7)

Примерные темы рефератов по дисциплине.

- 1) История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России.
- 2) Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
- 3) Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.
- 4) Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта.
- 5) Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация, методика развития.
- 6) Тактические действия атлета на соревнованиях.
- 7) Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 8) Комплекс упражнений для развития физических качеств.
- 9) Комплекс средств закаливания.
- 10) Средства самоконтроля.
- 11) Комплексы здорового и рационального питания.

Требования к реферату: Общий объём реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

Критерии оценки реферата:

«отлично» (5 балл) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балл) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

5.2. 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

Вопросы к зачёту (контролируемые компетенции УК-7):

Вопросы для устного опроса.

1. Основы физической культуры и ЗОЖ.
2. Закаливание. Виды закаливания.
3. Восстановление организма после нагрузки. Методы восстановления.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, . дневник самоконтроля
5. Определение понятия «сила». Развитие силы.
6. Определение понятия быстрота. Виды быстроты. Развитие быстроты в силовых видах спорта.
7. Определение понятия гибкости. Виды гибкости. Развитие гибкости в силовых. видах спорта
8. Определение понятия ловкости. Развитие ловкости в силовых видах спорта.
9. Определение понятия «выносливость». Виды выносливости.
Развитие выносливости в силовых видах спорта.
10. Количество повторений в подходе как фактор эффективности тренировки для развития силы.
11. Средства развития силы мышц человека. Методы развития силы мышц.
12. Частота тренировочных занятий в силовых видах спорта. Интервалы отдыха между подъемами тяжестей.

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

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является

наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Максимальная сумма (100 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 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2,4,6 семестрах является зачет.

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-

методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы;

знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

***Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».***

Общая физическая подготовка» у студентов оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности. Каждый студент, изучающий дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре, особенностями проведения основных частей занятий, знать основные средства и методы

общей физической подготовки и ее влияние на организм человека, уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для оценки полученных знаний, умений и навыков используются следующие контрольные задания, предлагаемые преподавателем по своему выбору каждому студенту:

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.
2. Средства физической культуры.
3. Методы физической культуры.
4. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).
5. Нетрадиционные виды спорта.
6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.
7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.
8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.
9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.
10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.
11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Критерии оценивания сформированности компетенции:

– **«зачтено»** Студент выполняет контрольные нормативы не менее чем на 60%, умеет технически точно выполнять общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Знает правила проведения соревнований по изучаемым видам, может осуществить судейство по изучаемым видам, организовать место соревнований. Демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы;

– **«не зачтено»** Студент не может выполнить все вышеперечисленное.

- *Обучающийся может получить дополнительные баллы по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно. При выполнении нормативов комплекса ГТО определяется уровень общефизической подготовленности обучающегося.*

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
--------------------------------------	---	---------------------------

<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p>	<p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</p> <p>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</p>
	<p>Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>	<p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</p> <p>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</p>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2004. – 224 с.: ил. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezha.ru/recommends/bret> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2017
2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Изд. 3-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 224с.: ил. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezha.ru/recommends/https-yadi-sk-i-l3kk6qor3rojxu> (Свободный доступ) дата обращения 23.08.2017
3. Остапенко Л. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс] // https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Leonid_Ostapenko-Pauerlifting.zip (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2017
4. Татура Ю.В. Фитнес тонкости, хитрости и секреты. – М.: Бук-пресс, 2006.-352 с. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Fitnes-tonkostihitrosti-i-sekretyi.pdf> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2017
5. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М. ФиС, 1991 г. [Электронный ресурс] https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/atleticheskaya_gimnastika_bez_snaryadov.pdf (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2017

7.3. Периодические издания:

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.4. Интернет-ресурсы:

1. Жим лежа RU. Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки.
<https://zhimlezh.ru/knigi-po-bodibildingu.php>
2. Builderbody.ru Все о бодибилдинге <https://builderbody.ru/>
3. Федерация бодибилдинга России <https://fbbr.org/>
World Powerlifting Federation Russia <https://wpfpowerlifting.ru/>
современные профессиональные базы данных:

Электронно-библиотечная система

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

№ п/п	Наименование и краткая характеристика электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	ЭБД РГБ Электронные версии полных текстов диссертаций и авторефератов из	http://www.diss.rsl.ru	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ) Договор №095/04/0104	Авторизованный доступ из диссертационного зала

	фонда Российской государственной библиотеки		от 04.07.18г.	
2.	«Web of Science» (WOS) Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных	http://www.isiknowledge.com/	Компания <u>Thomson Reuters</u> Сублицензионный договор №WoS/624 от 01.11.2017г. сроком действия на 1 год	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» Реферативная и аналитическая база данных	http://www.scopus.com	Договор № б/н от 16.02.18г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ) Электронная библиотека научных публикаций	http://elibrary.ru	На безвозмездной основе, как вузу-члену консорциума НЭИКОН	авторизованный доступ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) Национальная информационно-аналитическая система	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2018 от 05.03.2018г.	Авторизованный доступ
6.	ЭБС «Консультант студента» Учебники, учебные пособия, по всем областям знаний для ВО и СПО, а также монографии и научная периодика	http://www.studmedlib.ru http://www.medcollege-lib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г. (с дальнейшей пролонгацией)	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий описания и полнотекстовые электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://нэб.рф	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
8.	ЭБС «АйПиЭрбукс» 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 –	http://iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

	научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиозаписей.		№3514/18 от 20.03.2018г.	
9.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. (с дальнейшей пролонгацией)	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
11.	Международная система библиографических ссылок Crossref Цифровая идентификация объектов (DOI)	https://www.crossref.org/webDeposit/	НП «НЭИКОН» Договор №CRNA-714-18 от 07.03.2018г.	Авторизованный доступ для ответственных представителей
12.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	http://lib.kbsu.ru	КБГУ Положение об электронной библиотеке от 25.08.09г.	Полный доступ

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

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- 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.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Требования к реферату: Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

Критерии оценки реферата:

«отлично» (5 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите

выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (менее 2 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического 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 практического типа имеются:

- ✓ Стадион с футбольным полем (110х90м), беговой дорожкой 400м, полосой препятствий и другими плоскостными сооружениями.
- ✓ тренажерные залы с стандартный комплект тренажерных устройств, гантелей и штанг;
- ✓ гимнастические коврики, стойки, флажки, фишки;
- ✓ помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке - 250-260 человек.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

Перечень лицензионного программного обеспечения КБГУ 2019

№ п/п	Правообладатель	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Основание для использования
1.	Microsoft	Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise	Договор №6/ЭА-223 01.09.18

2.	BaseALT	Бессрочная лицензия Альт Образование 8	Договор №6/ЭА-223
----	---------	---	----------------------

			01.09.18
3.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 150-249 Node 1 year Educational Renewal License	Договор №6/ЭА-223 01.09.18
4.	Desk Work	Desk Work / Support 1 year for Enterprise 100 users	Договор №6/ЭА-223 01.09.18
5.	Desk Work	DeskWork / Support 1 year for TaskManagement 100 users	Договор №6/ЭА-223 01.09.18
6.	Graphisoft	Software Service Agreement (1 год) для ArchiCAD (1 п.м.)	Договор №6/ЭА-223 01.09.18
7.		Tecnomatix	
8.		Artec Studio	
		Siemens NX	
		Компас 3D	
		САПР ТП «Вертикаль»	
		PLM «Лощман»	
		Mastercam	
		Sprutcam	
		Solidworks	
		Delcam	
		PTC Pro/ENGINEER	
		CimcoEdit	
		STATISTICA	
		Math Works Matlab 2016 + Simulink	
		AVRStudio	
		AllFusion Process Modeler	
		CorelDRAW	
		Arduino IDE	
		Simple-Scada 2	
		Delphi XE2	
		OpenCV	
		Lazarus	
		Project Expert 7 Standard	
		AllFusion Process Modeler (BPwin)	
		Corona Renderer 3 for 3ds Max	
		CorelDRAW Graphics Suite Classroom License MULTI	
		Adobe Photoshop CC	
		Adobe Illustrator CC	
		Adobe InDesign CC	
		Trimble SketchUP Pro Educational	
		ЛИРА ACADEMIC set	
		ПК «ГРАНД-Смета» «Флеш»	
		PTC Mathcad	
		SCAD Office	
		Клавиатурный тренажер «Соло на клавиатуре»	
		AllFusion ERwin Data Modeler (ERwin)	

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся 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 невидимого доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся 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/экзамене 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/экзамен 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, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).
 - 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.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Аэробика»
по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая Психология
профиль «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»
на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на УМС ИППиФСО
протокол № _____ от " ____ " _____ 20__ г.

Распределение баллов текущего и рубежного контроля

<i>№п/п</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Сумма баллов</i>			
		<i>Общая сумма</i>	<i>1-я точка</i>	<i>2-я точка</i>	<i>3-я точка</i>
<i>1-</i>	<i>Посещение занятий</i>	<i>до 10 баллов</i>	<i>до 3 б.</i>	<i>до 3б.</i>	<i>до 4б.</i>
<i>2-</i>	<i>Текущий контроль:</i>	<i>до 30 баллов</i>	<i>до 10 б.</i>	<i>до 10 б.</i>	<i>до 10 б.</i>
	<i>Ответ на 5 вопросов</i>	<i>от 0 до15 б.</i>	<i>от 0 до 5 б.</i>	<i>от0 до 5 б.</i>	<i>от0 до 5 б.</i>
	Полный правильный ответ	до 15 баллов	5 б.	5 б.	5 б.
	Неполный правильный ответ	от 3 до15 б.	от1 до 5 б.	от 1 до 5 б.	от 1 до 5 б.
	Ответ, содержащий неточности, ошибки	0б.	0б.	0б.	0б.
	<i>Выполнение самостоятельных заданий (выполнение заданий, написание рефератов)</i>	<i>от 0 до15 б.</i>	<i>от 0 до 5 б.</i>	<i>от 0 до 5 б</i>	<i>от 0 до 5 б</i>
<i>3.</i>	<i>Рубежный контроль</i>	<i>до 30 баллов</i>	<i>до 10 б.</i>	<i>до 10 б.</i>	<i>до 10 б.</i>
	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.
	<i>Итого сумма текущего и рубежного контроля</i>	<i>до 70баллов</i>	<i>до 23б.</i>	<i>до 23б</i>	<i>до 24б</i>
	Первый этап (базовый уровень) – оценка «удовлетворительно»	не менее 36 б.	не менее 12 б.	не менее 12 б	не менее 12 б
	Второй этап (продвинутый уровень) – оценка «хорошо»	менее 70 б. (51-69 б.)	менее 23 б	менее 23 б	менее 24б
	Третий этап (высокий уровень) - оценка «отлично»	не менее 70 б.	не менее 23 б.	не менее 23 б	не менее 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
6 семестр	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «отлично».

Промежуточная аттестация

Семестр	«Незачтено» (36 – 60) баллов	«Зачтено» (61 – 70) баллов
6 семестр	<u>Студент на зачете:</u> - не дал полного ответа ни на один вопрос - дал полный ответ только на один вопрос - дал неполный и неточный ответ на все вопросы, допустив грубые ошибки	<u>Первый этап (базовый уровень)</u> Студент на зачете дал полный ответ на два вопроса и частично ответил на третий или ответил на три вопроса, но допустил не более трех негрубых ошибок при ответе на каждый <u>Второй этап (продвинутый уровень)</u> Студент на зачете дал полный ответ на все вопросы и допустил не более двух незначительных ошибок при ответе <u>Третий этап (высокий уровень)</u> Студент дал полный ответ на все вопросы

Критерии оценки качества освоения дисциплины

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Основными этапами формирования компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное формирование результатов обучения по дисциплине. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающимися.

Код компетенции	Индикаторы достижений	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ				
			Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценки				
			шкала по традиционной пятибалльной системе				
			недопуск	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
			шкала по балльно-рейтинговой системе				
			0 – 35	36 – 60	61 – 80	81 – 90	91 – 100
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методические принципы, методы и средства физического воспитания; ; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и	Не знает	Знает: методические принципы, методы и средства физического воспитания;	Знает: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой;	Знает: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;	Знает: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и

	<p>ьной деят ельности</p> <p>льно- прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время</p>					свободное время
	<p>Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенство вания и достижения должного уровня физической подготовленн ости, формирования здорового образа и стиля жизни; - формировать двигательны е умения и физические качества,</p>	Не умеет	<p>Умеет: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья,</p>	<p>Умеет: - формировать двигатель ные умения и физическ ие качества, необходи мые для выполнен ия професси ональной деятельности; - использ овать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p>	<p>Умеет: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенство вания и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни; - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</p>	<p>Умеет: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенство вания и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни; - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессионально й деятельности;</p>

		<p>необходимы е для выполнения профессиона льной деятельности; - использов ать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p>					<p>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p>
		<p>Владеть: навыками самостоятельно го применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенство вания и достижения должного уровня физической подготовленно сти; - методикой формирования</p>	<p>Не владеет</p>	<p>Владеет: навыками самостоятел ьного применения принципов, средств и методов физического воспитания с</p>	<p>Владеет навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенство вания и достижения должного уровня физической подготовленности ;</p>	<p>Владеет - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Владеет: навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствова ния и достижения должного уровня физической подготовленности; - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной</p>

		двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.						социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--	--	--	--	---