


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
 А.С. Ксенофонтов

« 30 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института ИП и ФСО
 О.И. Михайленко

« 30 » 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.06. «Элективные дисциплины по физической культуре и
спорту»
(Футбол)

Направление подготовки
10.03.01 Информационная безопасность

Профиль подготовки
Информационно-аналитические системы финансового мониторинга

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Нальчик 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /составитель **Абазов З. В.** – Нальчик: КБГУ, 2023. – 25 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по специальности 10.03.01. Информационная безопасность.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 ноября 2020 г. N 1427, зарегистрированного в Минюсте России 18 февраля 2021 г. N 62548..

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... | 5 |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины..... | 5 |
| 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)..... | 6 |
| 4.1. Лекционные занятия..... | 9 |
| 4.2. Практические занятия (семинарские занятия)..... | 9 |
| 4.3. Содержание практических занятий..... | 9 |
| 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... | 19 |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации..... | 19 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности..... | 21 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)..... | 22 |
| 7.1 Основная литература..... | 22 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 22 |
| 7.3. Периодические издания..... | 23 |
| 7.4. Интернет-ресурсы..... | 23 |
| 7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям..... | 22 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 24 |
| 9. Лист изменений (дополнений)..... | |

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Приложение 5).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы 54.03.01. «Дизайн» бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в объеме 328 часов (на 1-3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «прикладная физическая культура»

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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 _{УК-7} Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Знать: основы применения средств и методов физической культуры |
| | | | Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности |
| | | | Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности |
| | ИД-2 _{УК-7} Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания | | Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий Уметь: организовывать |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | | и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма |
| | | | <u>Владеть:</u> рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой |
| | ИД-Зук-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | | <u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни |
| | | | <u>Уметь:</u> планировать 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 |

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психологического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий

физическими упражнениями ;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Содержание и структура дисциплины

| | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма тек-го контрол |
|----|---|--|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | <i>Раздел 1. История развития футбола</i> | История футбола. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития футбола в России. Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях футболом. | Т,Р |
| 2. | <i>Раздел 2. Техническая подготовка</i> | <ul style="list-style-type: none">- Техника ударов головой.- Техника ударов ногой- Техника передач.- Техника выполнения угловых.- Техника ударов со штрафного- Техника передвижений | Т |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 3. | <i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Атакующие действия. - Защитные действия. - Тактические действия. - Совершенствование точности игры - Совершенствование защитных действий - Совершенствование игры центре поля - Совершенствование тактики защиты - Совершенствование технико-тактических действий в нападении - Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому | Т |
| 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 3 км; - подтягивание - отжимания <p><i>2. Упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания - прыжки в высоту - прыжки через скакалку <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; - акробатика (кувырок вперед. Назад). <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 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, штангой). | Т |
| 5. | <i>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).</i> | <p><i>1. Специальные упражнения футболиста</i></p> <p><i>Упражнения в беге</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на носках со сменой способов передвижения. - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком. - Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. | Т |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Бег с ускорением. - Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов. <p><i>Упражнения с мячом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Жонглирование мячом. - набивание головой. - Жонглирование в парах - Остановка высоко летящего мяча - Передача мяча на близкие и дальние расстояния - Жонглирование в 4. <p><i>2. Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация ударных движений футболиста с использованием отягощений, амортизаторов; - прыжки через барьеры. <p><i>3. Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 6х30м; - бег 60м - бег 100; - имитация быстрых ударов. <p><i>4. Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием передвижений и ударов по мячу. - ч\б 10х10м | |
| | <p><i>Раздел 6.</i> <i>Интегральная подготовка</i></p> | <p><i>Теория:</i> Просмотр видеофильмов по технике игры в футбол с последующим обсуждением. Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнения для воспитания ловкости и быстроты: с элементами акробатики, с различными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.</p> | Т |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 5. | Раздел 7. Правила игры и проведение соревнований. | - Организация соревнований и правила проведения встреч, по различным системам. (олимпийская, круговая) | |
| 6. | Раздел 8. Контрольный | Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП,СФП, технике и тактике футбола . | |

4.1. Лекционные занятия

Не предусмотрены

4.2. Таблица 2. Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах
На изучение курса отводится 408 ч

| Вид работы | Трудоемкость, часы | | | | | | всего |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | |
| Общая трудоемкость (в часах) | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 60 | 408 |
| Контактная работа в часах | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 200 |
| 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 | 181 |
| 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 | 181 |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ) | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | |
| Реферат (Р) | | | | | | | |
| Эссе (Э) | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм отрено | Не предусм 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 | 173 |
| Самоподготовка | | | | | | | |
| 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 | |

Аттестация студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения (с первого по шестой).

4.3. Содержание практических занятий

1 семестр

| № зая ния | Тема |
|-----------------|---|
| 1 | 1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов. |
| 2 | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног. |
| 3 | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости. |
| 4 | 1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми |

| | |
|----|---|
| | ногами на гимнастической скамье (см). |
| 5 | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 6 | 1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 7 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости. |
| 8 | 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 9 | 1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости. |
| 10 | 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра. |
| 11 | 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.. |
| 12 | 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра. |
| 13 | 1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости. |
| 14 | 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног. |
| 16 | 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств: |

| | |
|----|--|
| | 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 17 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития. |
| 18 | Обучение игровым стойкам и перемещения в них |
| 19 | Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. |
| 20 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. |
| 21 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. |
| 22 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. |
| 23 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 24 | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 25 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 26 | Удар носком. Удар серединой подъёма. |
| 27 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. |
| 28 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. |
| 29 | Ведение мяча внешней частью подъёма. |
| 30 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 31 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 32 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |
| 33 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 34 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |

2 семестр

| | |
|---|---|
| 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой |
| 2 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. |
| 3 | Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы. |
| 2 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. |
| 5 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 6 | Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 7 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней |

| | |
|----|--|
| | стороной стопы с переводом за спину. |
| 8 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 9 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 10 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 11 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 12 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 13 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 14 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. |
| 15 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 16 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. |
| 17 | Обучение игровым стойкам и перемещения в них |
| 18 | Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. |
| 19 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. |
| 20 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. |
| 21 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. |
| 22 | Обучение ведению мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. |
| 23 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра. |
| 24 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. |
| 25 | Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра |
| 26 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. |
| 27 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 28 | Обучение ведению мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 29 | Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |

| | |
|----|--|
| 30 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 31 | Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 32 | Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 33 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 34 | Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 35 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 36 | Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |

3 семестр

| № заня тия | Тема |
|------------------|--|
| 1 | Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений. |
| 2 | Перемещение приставным шагом. Игровое поле. |
| 3 | Совершенствование перемещения приставным шагом. Правила игры. |
| 4 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. |
| 5 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. |
| 6 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. |
| 7 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 8 | Обучение удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 9 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 10 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 11 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. |
| 12 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. |

| | |
|----|--|
| 13 | Ведение мяча внешней частью подъёма. |
| 14 | Обучение ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 15 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 16 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебная игра. |
| 17 | Обучение удару-откидкой мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. |
| 18 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. |
| 19 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. |
| 20 | Обучение ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. |
| 21 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра. |
| 22 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. |
| 23 | Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра |
| 24 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. |
| 25 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 26 | Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 27 | Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 28 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 29 | Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 31 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 32 | Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 33 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 34 | Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |

| № занятия | Тема |
|-----------|---|
| 1 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. |
| 2 | Обучение тактико-техническим действиям в защите, контратака. |
| 3 | Совершенствование тактико-технических действий в защите. |
| 4 | Совершенствование тактико-технических действий в защите. Совершенствование маневрирования с мячом. |
| 5 | Обучение резаным ударам по мячу. Подстраховка. |
| 6 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. |
| 7 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. |
| 8 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. |
| 9 | Совершенствование удара по опускающемуся мячу. Совершенствование переключения. |
| 10 | Удар носком. Удар серединой подъёма. |
| 11 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Учебная игра. |
| 12 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. |
| 13 | Ведение мяча внешней частью подъёма. |
| 14 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма. |
| 16 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |
| 17 | Совершенствование техники удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. |
| 18 | Совершенствование техники удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. |
| 19 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. |
| 20 | Обучение технике ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. |
| 21 | Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой |
| 22 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. |

| | |
|----|--|
| 23 | Обучение технике удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. |
| 24 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. |
| 25 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 26 | Обучение ведению мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 27 | Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 28 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 29 | Обучение технике ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 31 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 32 | Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 34 | Совершенствование технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |

5 семестр

| № занятия | Тема |
|-----------|---|
| 1 | 1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов. |
| 2 | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног. |
| 3 | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости. |
| 4 | 1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на |

| | |
|----|---|
| | спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 5 | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 6 | 1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 7 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости. |
| 8 | 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 9 | 1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости. |
| 10 | 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра. |
| 11 | 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.. |
| 12 | 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра. |
| 13 | 1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости. |
| 14 | 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног. |
| 16 | 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. |

| | |
|----|--|
| | 2. Развитие физических качеств: 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 17 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития. |
| 18 | Обучение игровым стойкам и перемещения в них |
| 19 | Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. |
| 20 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. |
| 21 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. |
| 22 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. |
| 23 | Удар внешней частью подъема. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 24 | Закрепление удара внешней частью подъема. Закрепление приема катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 25 | Совершенствование удара внешней частью подъема. Совершенствование приема катящихся мячей внутренней стороной стопы. |
| 26 | Удар носком. Удар серединой подъема. |
| 27 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъема. |
| 28 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъема. |
| 29 | Ведение мяча внешней частью подъема. |
| 30 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъема. |
| 31 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъема. |
| 32 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема. |
| 33 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъема. |
| 34 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема. |

6 семестр

| | |
|---|---|
| 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъема. Совершенствование удара пяткой |
| 2 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. |
| 3 | Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы. |
| 2 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. |
| 5 | Ведение мяча носком. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 6 | Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приема внутренней стороной |

| | |
|----|---|
| | стопы с переводом за спину. |
| 7 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. |
| 8 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 9 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 10 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |
| 11 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. |
| 12 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 13 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. |
| 14 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. |
| 15 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. |
| 16 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. |
| 17 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебная игра |
| 18 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. |
| 19 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебная игра |

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа не предусмотрена.

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.

Тестирование (контрольные упражнения)

1 курс -1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т. 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

2 курс 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т. 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

3 курс 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т. 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

Примерные темы рефератов по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

1. История возникновения и развития футбола как вида спорта.
2. О пользе занятиями футболом
3. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне
4. Легенды мирового и российского футбола.
5. Правила проведения соревнований по футболу
6. Развития футбола в сочетании с развитием общества и экономики
7. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс на примере

футбола

8. Физическая подготовка в футболе
9. Футбол в системе физического воспитания вуза
10. Спортивный футбол в занятиях по физическому воспитанию студентов
11. Развитие международного футбола
12. Развитие советского футбола.
13. Методика обучения правилам игры в футбол
14. Олимпийская летопись по футболу
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы к зачёту: контролируемые компетенции ОК-9

1.

Оценка «зачтено» ставится, если студент:

Знает:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

Умеет:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психологического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями ;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

Владеет:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

6. Методические материалы, определяющие процедуры

оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

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, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

Таблица 5. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

| № п/п | Контрольные мероприятия | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|--------|--|-------------------|-------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 10 | 3 + 3 + 4 |
| 2 | Тестирование | - | - |
| 3 | Коллоквиум | - | - |
| 4 | Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.) | 60 | 20 + 20 + 20 |
| Итого: | | 70 | 23 + 23+ 24 |

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (компетенции) | Основные показатели оценки результатов обучения | Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций |
|-----------------------------------|---|---|
|-----------------------------------|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| <p>ОК-9 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности; – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <p>методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)). - Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4) |
|---|---|---|

| | | |
|--|---|---|
| | <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. – формировать мотивационно ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. | <p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p> <p>Раздел 5.1.3 - нормативы ГТО.</p> |
| | <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов. – методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; | <p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)</p> <p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p> |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 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.

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.
12. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000.
13. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
14. Бадминтон. Правила соревнований.-2005.

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

| №п/п | Наименование электронного | Краткая характеристика | Адрес сайта | Условия |
|------|---------------------------|------------------------|-------------|---------|
|------|---------------------------|------------------------|-------------|---------|

| | ресурса | | | доступа |
|----|---|--|---|---|
| 1. | ЭБД РГБ | Электронные версии 885898 полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки | http://www.diss.rsl.ru | Оризованный доступ из библиотеки (к. 112-113) |
| 2. | «Web of Science» (WOS) | Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов | http://www.isiknowledge.com/ | Доступ по IP-адресам КБГУ |
| 3. | Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» | Реферативная и аналитическая база данных, содержащая <ul style="list-style-type: none"> • 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); • 6,8 млн. докладов из трудов конференций | http://www.scopus.com | Доступ по IP-адресам КБГУ |
| 4. | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ) | Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе | http://elibrary.ru | Полный доступ |
| 5. | База данных Science Index (РИНЦ) | Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов. | http://elibrary.ru | Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения публикациях ученых КБГУ, |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | | | имеющи хся в РИНЦ |
| 6. | Национальн ая электронная библиотека РГБ | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | https://нэб.рф | Доступ с электро нного читальн ого зала библиот екКБГУ |

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

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.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. 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 (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3;)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ сетки для бадминтона (6 штук)
- ✓ стойки для бадминтона (4 пары)
- ✓ ракетки для бадминтона (18 штук)
- ✓ воланы для бадминтона (20 штук)

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.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа занятий 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:

– Academic MarthCAD License - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться ими;

– 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».

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 не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на экзамене 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 студенту 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).

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

- по желанию студента экзамен 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 рабочую программу по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту (футбол)» 10.03.01. Информационная безопасность

на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

Чрезвычайных ситуаций

протокол N ____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / _____
личная подпись расшифровка подписи дата

Согласовано:

Заведующий отделом комплектования научной

библиотеки _____ / _____ / _____
личная подпись расшифровка подписи дата