

**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  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Н.Б. Бозиева**

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

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература,  
русский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2024**

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовая подготовка) /сост. Т.Ю. Черкесов, Р.М. Биттиров, Ч.Х. Ингушев. - Нальчик: КБГУ, 2024. – 34 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 45.03.01 Филология 1,2,3,4,5,6 семестре,1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 986

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Цели и задачи освоения дисциплины  | 4  |
| 2.   | Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО  | 4  |
| 3.   | Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)  | 5  |
| 4.   | Содержание и структура дисциплины (модуля)   | 5  |
| 5.   | Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации                | 14 |
| 6.   | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности | 23 |
| 7.   | Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)  | 25 |
| 7.1. | <i>Основная литература</i>   | 25 |
| 7.2. | <i>Дополнительная литература</i>   | 26 |
| 7.3. | <i>Периодические издания</i>   | 26 |
| 7.4. | <i>Интернет-ресурсы</i>  | 26 |
| 7.5. | Методические указания к практическим (семинарским) занятиям  | 29 |
| 8.   | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)  | 30 |
| 9.   | Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)  | 33 |

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Силовая подготовка)» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

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

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и Примерной программы по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобразовании России для учреждений ВО.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 45.03.01 Филология. Профиль подготовки: «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)».

Дисциплина «Элективные дисциплины 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 и спорт».

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

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)» дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата):

*Универсальные компетенции (УК):*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК- Б.7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-Б.7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

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

| Код  | Индикатор   | Результаты обучения |  |
|--|---|---------------------|--|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.2</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Знать:              | основы применения здоровьесберегающих технологий, основы применения избранного вида спортивной деятельности  |
|  |   | Уметь:              | организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма, использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности |
|  |   | Владеть:            | рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой, средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  |
|  | <b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности                 | Знать:              | основы организации здорового образа жизни  |
|  |   | Уметь:              | планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности  |
|  |   | Владеть:            | навыками здорового образа жизни с  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности |
|--|--|--|--|

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

Таблица 1. Содержание дисциплины (модуля) «Силовая подготовка», 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.<br/>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.<br/>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:<br>- Сила;<br>- Скорость;<br>- Выносливость;<br>- Гибкость;<br>- Координация. | УК-7  | Реферат<br>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся |
| 3.    | <i>Раздел 3.<br/>Тактическая подготовка</i>                 | - Тактические действия атлета на соревнованиях.<br>- Совершенствование подрыва штанги.<br>- Совершенствование подрыва гири одной рукой.<br>- Совершенствование рывка гири одной рукой.<br>- Совершенствование толчка гири двумя руками.<br>- Совершенствование толчка штангу двумя руками.<br>- Совершенствование рывка   | УК-7  | Реферат<br>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся |

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

|    |  |   |      |   |
|----|--|---|------|---|
| 5. | <i>Раздел 5.<br/>Специальная<br/>физическая<br/>подготовка<br/>(СФП)</i> | <p>1.Специальные упражнения<br/><i>Упражнения со штангой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседание;</li> <li>- Тяга станова;</li> <li>- Жим лежа;</li> <li>- Жим стоя;</li> <li>- Жим лежа на наклонной скамейке.</li> </ul> <p><i>Упражнения с гантелями и гириями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подъем гантелей стоя на бицепс;</li> <li>- Подъем гантелей сидя на бицепс;</li> <li>- Подъем гантелей стоя в стороны;</li> <li>- Подъем гантелей сидя в стороны;</li> <li>- Подъем гантелей стоя в верх;</li> <li>- Толчок гири двумя руками;</li> <li>- Толчок гири одной рукой;</li> <li>- Рывок гири одной рукой;</li> <li>- Супер сет.</li> </ul> <p><i>Упражнения на тренажерах.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Верхняя тяга на верхнем блоге.</li> <li>2.Нижняя тяга на верхнем блоге.</li> <li>3.Трицепс на верхнем блоге.</li> <li>4.Бицепс на верхнем блоге.</li> </ol> <p>2. <i>Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- станова тяга;</li> <li>- приседания со штангой на плечах;</li> <li>- жим лежа на скамье;</li> </ul> <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> <li>- маховые движения ногами;</li> <li>- прыжки верх на плиты.</li> </ul> <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;</li> <li>- упражнения с использованием маленького грифа.</li> </ul> | УК-7 | <p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p> |
| 6. | <i>Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация соревнований и правила проведения встреч.</li> <li>- Правила проведения соревнований.</li> <li>- Правила проведения командных соревнований.</li> <li>- Мандатная комиссия.</li> </ul>  | УК-7 | <p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p> |
| 7. | <i>Раздел 7.<br/>Контрольный</i>   | Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, техника и тактика в   | УК-7 | <p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для</p>  |



|  |  |                       |  |   |
|--|--|-----------------------|--|---|
|  |  | силовых видах спорта. |  | оценки<br>физической<br>подготовленности<br>обучающихся |
|--|--|-----------------------|--|---|

**Таблица 2. Структура дисциплины**  
**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах**  
**На изучение курса отводится 408 ч**

| Вид работы   | Трудоемкость, часы      |              |              |              |              |              |            |
|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|  | 1 сем                   | 2 сем        | 3 сем        | 4 сем        | 5 сем        | 6 сем        | Всего      |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>  | <b>68</b>               | <b>68</b>    | <b>68</b>    | <b>68</b>    | <b>68</b>    | <b>68</b>    | <b>408</b> |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>  | <b>34</b>               | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>204</b> |
| Лекционные занятия (Л)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |              |              |              |              |            |
| Практические занятия (ПЗ)  | 34                      | 34           | 34           | 34           | 34           | 34           | 204        |
| Семинарские занятия (СЗ)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |              |              |              |              |            |
| Лабораторные работы (ЛР)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |              |              |              |              |            |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b> | <b>34</b>               | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>34</b>    | <b>204</b> |
| Реферат (Р)  |                         |              |              |              |              |              |            |
| Курсовая работа (КР)   |                         |              |              |              |              |              |            |
| Самостоятельное изучение разделов  | 25                      | 25           | 25           | 25           | 25           | 25           | 150        |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)                                 | <i>Не предусмотрены</i> |              |              |              |              |              |            |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации                          | 9                       | 9            | 9            | 9            | 9            | 9            | 54         |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>  | <b>зачет</b>            | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

**Лекционные занятия**

Не предусмотрены программой.

**Таблица 3. Практические (семинарские) занятия**  
**1 курс 1 семестр**

| № | Тема  |
|---|---|
| 1 | Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге:<br>Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга.<br>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.<br>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.<br>Развитие силовой выносливости в круговой тренировке. |
| 4 | Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге:<br>Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга.<br>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.<br>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

| №   | Тема   |
|-----|--|
| 1-2 | Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.                                |
| 3   | 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. |
| 4-5 | Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях                                 |



## 2 курс 3 семестр

| №     | 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями                                   |
| 31-32 | Подведение спортсменов к соревнованиям.  |
| 33    | Проведение соревнования.   |
| 34    | Подведение итогов.<br>Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков   |

## 2 курс 4 семестр

| №     | Тема   |
|-------|--|
| 1-6   | Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу.<br>Развитие силовой выносливости в круговой тренировке. |
| 7-9   | Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).   |
| 10-12 | Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).   |
| 13-18 | Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу.<br>Развитие силовой выносливости в круговой тренировке. |

|       |  |
|-------|--|
| 19-21 | Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).   |
| 22-24 | Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).   |
| 21-22 | Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу.<br>Развитие силовой выносливости в круговой тренировке. |
| 23-24 | Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).   |
| 25-26 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)  |
| 27-29 | Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).   |
| 30-32 | Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу.<br>Развитие силовой выносливости в круговой тренировке. |
| 33    | Проведение соревнования.   |
| 34    | Подведение итогов.<br>Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков   |

### 3 курс 5 семестр

| №     | Тема  |
|-------|---|
| 1-9   | Освоение техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга.<br>Развитие физических качеств в круговой тренировке.          |
| 9-12  | Совершенствование техники выполнения жима штанги лежа.  |
| 13-16 | Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.  |
| 17-20 | Общая физическая подготовка (ОФП) и (СФП).  |
| 21-24 | Совершенствование техники выполнения становой тяги.   |
| 25-30 | Совершенствование техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга.<br>Развитие физических качеств в круговой тренировке. |
| 31    | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся   |
| 33    | Проведение соревнования   |
| 34    | Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков   |

### 3 курс 6 семестр

| №   | 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.<br>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.<br>Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.   |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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 устного опроса и выполнения рефератов (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.

*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 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 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» (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. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7)

**Мужчины (Таблица №4)**

| №<br>п./п. | Характеристика<br>направленности теста                        | Оценка в очках |              |              |              |              |
|------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|            |   | 5              | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1.         | Тест на скоростно-силовую подготовленность<br>(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<br>(мин., сек.)        | 12,0           | 12,35        | 13,10        | 14,1         | 14,5         |
| 4.         | Плавание (мин, сек.)<br>- (50 мин. с.) или<br>- (100 мин. с.) | 40,0<br>1,40   | 44,0<br>1,50 | 48,0<br>2,00 | 57,0<br>2,15 | б/вр<br>2,30 |

**Женщины (Таблица №5)**

| №<br>п./п. | Характеристика<br>направленности теста   | Оценка в очках |      |      |      |      |
|------------|--|----------------|------|------|------|------|
|            |  | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.         | Тест на скоростно-силовую подготовленность<br>(бег 100 м/сек)  | 15,7           | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2.         | Тест на силовую выносливость: поднимание<br>(сед) и опускание туловища из положения,<br>лежа, ноги закреплены, руки за головой<br>(количество раз) | 60             | 50   | 40   | 30   | 20   |

|    |   |              |              |              |              |              |
|----|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 3. | Тест на общую выносливость: бег<br>2000 м (мин., сек.)        | 10,15        | 10,50        | 11,15        | 11,50        | 12,15        |
| 4. | Плавание (мин, сек.)<br>- (50 мин. с.) или<br>- (100 мин. с.) | 0,54<br>2,15 | 1,03<br>2,40 | 1,14<br>3,05 | 1,24<br>3,35 | б/вр<br>4,10 |

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

#### **Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине**

*Тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7):*

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 упражнений 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                           |

#### **Тестирование физической подготовленности**

**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 нок 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 |

**8. 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.

**Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине (девушки)**

| 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 (юноши)**

| 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***

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

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

| Весовая категория | Курс / разряд |       |                  |                   |                    |
|-------------------|---------------|-------|------------------|-------------------|--------------------|
|                   | МС            | КМС   | 3 курс/ I разряд | 2 курс/ II разряд | 1 курс/ III разряд |
| 52                | 377,5         | 340   | 302,5            | 265               | 227,5              |
| 56                | 410           | 367,5 | 327,5            | 287,5             | 245                |
| 60                | 440           | 395   | 350              | 307,5             | 262,5              |
| 67.5              | 490           | 440   | 392,5            | 342,5             | 292,5              |
| 75                | 532,5         | 480   | 425              | 372,5             | 320                |
| 82.5              | 567,5         | 510   | 455              | 397,5             | 340                |
| 90                | 597,5         | 537,5 | 477,5            | 417,5             | 357,5              |
| 100               | 630           | 567,5 | 502,5            | 440               | 377,5              |
| 110               | 655           | 590   | 525              | 457,5             | 392,5              |
| 125               | 685           | 617,5 | 547,5            | 480               | 410                |
| 140               | 707,5         | 635   | 565              | 495               | 425                |
| 140+              | 725           | 652,5 | 580              | 507,5             | 435                |

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

| 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 6.*

| N<br>п./<br>п.                        | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы          |                        |                   |                       |                        |                   |
|---------------------------------------|--|--------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|
|                                       |  | от 18 до 24 лет    |                        |                   | от 25 до 29 лет       |                        |                   |
|                                       |  | Бронзов<br>ый знак | Серебря<br>ный<br>знак | Золото<br>й знак  | Бронзо<br>вый<br>знак | Серебря<br>ный<br>знак | Золотой<br>знак   |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                    |                        |                   |                       |                        |                   |
| 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                |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                    |                        |                   |                       |                        |                   |
| 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 времени  | Без учета времени      | Без учета времени | Без учета времени     | Без учета времени      | Без учета времени |
| <b>Для бесснежных районов страны.</b> |  |                    |                        |                   |                       |                        |                   |
| 8.                                    | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | 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                   | 15                 | 20                     | 25                | 15                    | 20                     | 25                |

|   |  |  |       |       |       |       |       |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | локтей 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**

| N<br>п./п.                     | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы             |                        |                  |                       |                         |                  |
|--------------------------------|--|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|
|                                |  | от 18 до 24 лет       |                        |                  | от 25 до 29 лет       |                         |                  |
|                                |  | Бронз<br>овый<br>знак | Серебр<br>яный<br>знак | Золото<br>й знак | Бронзо<br>вый<br>знак | Сереб<br>ряны<br>й знак | Золото<br>й 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<br>виса лежа на<br>низкой перекладине<br>(кол. Раз)                      | 10                    | 15                     | 20               | 10                    | 15                      | 20               |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)             | 10                    | 12                     | 14               | 10                    | 12                      | 14               |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>пол, стоя с<br>прямыми ногами на<br>скамье (ниже ур.<br>скамьи - см) | 8                     | 11                     | 16               | 7                     | 9                       | 13               |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                       |                        |                  |                       |                         |                  |
| 5.                             | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 270                   | 290                    | 320              | -                     | -                       | -                |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                            | 170                   | 180                    | 195              | 165                   | 175                     | 190              |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 6.  | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34   | 40                | 47                | 30                | 35                | 40                |
| 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                 |

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

### Текущая аттестация

**Форма оценки:** практическое задание.

**Метод** оценивания : экспертный.

### Процедура проведения текущей аттестации:

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии.

3. Каждое задание оценивается по 5 бальной шкале.

*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.

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                        |
| <b>Итого:</b> |  | 70                | 23 + 23+ 24                         |

#### Промежуточная и итоговая аттестация

**Форма оценки:** зачет

**Метод оценивания :** экспертный.

#### Процедура проведения зачета:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, сдавший контрольные нормативы, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию. При сдаче контрольных нормативов обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, не сдавшего контрольные нормативы, не знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки.

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Наименование компетенции   | Индикаторы достижений   | Основные показатели оценки результатов обучения  | Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций |
|--|---|--|---|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-Б.7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | <b>Знать:</b> основы применения здоровьесберегающих технологий, основы применения избранного вида спортивной деятельности  | Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)                     |
|  |   | <b>Уметь:</b> организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма, использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности | Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)                     |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | <b>Владеть:</b> рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой, средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2) |
|  | УК-Б.7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> основы организации здорового образа жизни   | Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2) |
|  |   | <b>Уметь:</b> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности   | Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2) |
|  |   | <b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности  | Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2) |

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.2. Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный

- университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Иванков Ч.Т., Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Пед. образование" / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. - М.: ВЛАДОС, 2018. - 166 с. - ISBN 978-5-907013-02-5  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907013025.html>
  3. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. - ЭБС «IPRbooks»
  4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. - ЭБС «IPRbooks»
  5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. - Электрон. текстовые данные. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 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. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>

| №п/п                    | Наименование электронного ресурса                                       | Краткая характеристика  | Адрес сайта  | Наименование организации-владельца; реквизиты договора  | Условия доступа                                |
|-------------------------|---|---|--|---|--|
| РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ |   |   |  |   |  |
| 1.                      | ЭБС «Консультант студента»  | 13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий. | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a><br><a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a> | ООО «Консультант студента» (г. Москва)<br>Договор №25КСЛ/08-2023 от 27.09.2023 г.<br>Активен до 30.09.2024 г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 2.                      | «Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента») | Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»  | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  | ООО «Политехресурс» (г. Москва)<br>Договор №40КСЛ/03-2024   | Полный доступ (регистрация по IP-адресам)      |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  |  |   | от 04.04.2024 г.<br>Активен до<br>19.04.2025 г.  | КБГУ)   |
| 3. | ЭБС «Лань»                               | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025 г.                       | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 4. | ЭБС «Лань»                               | Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024 г.                       | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 5. | Национальная электронная библиотека РГБ  | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний                     | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>         | ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020 г. Бессрочный                       | Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115) |
| 6. | ЭБС «IPSMART»                            | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.   | <a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a> | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 7. | ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностранный) | Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)                      | <a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a> | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год              | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 8. | ЭБС «Юрайт» для СПО                      | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>           | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по 31.10.2024 г.         | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 9. | ЭБС «Юрайт» для ВО                       | Электронные версии 8000 наименований учебной и научной   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>           | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»   | Полный доступ (регистрация                            |

|                   |   |  |   |   |  |
|-------------------|---|--|---|---|--|
|                   |   | литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.   |   | (г. Москва)<br>Договор №54/ЕП-223<br>От 08.02.2024 г.<br>Активен по 28.02.2025 г.                                 | я по IP-адресам КБГУ)  |
| 10.               | ЭР СПО «PROFобразование»                            | База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО  | <a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a>   | ООО «Профобразование» (г. Саратов)<br>Договор №11634/24 PROF_FPU от 29.05.2024 г.<br>Активен до 30.09.2025 г.     | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)   |
| РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ |   |  |   |   |  |
| 11.               | ЭБД РГБ   | Электронная библиотека диссертаций   | <a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a> | ФГБУ «РГБ»<br>Договор №095/04/0014 от 30.01.2024<br>Активен до 31.12.2024   | Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд. №115)   |
| 12.               | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)           | Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>     | ООО «НЭБ»<br>Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г.<br>Бессрочное   | Полный доступ  |
| 13.               | 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.  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>     | ООО «НЭБ»<br>Лицензионный договор Science Index № SIO-741/2023 от 06.10.2023 г.<br>Активен до 31.10.2024 г.       | Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ |
| 14.               | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина           | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву  | <a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a> | ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург)<br>Соглашение от 15.11.2016г.<br>Бессрочный | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)   |
| 15.               | Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье | Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям  | <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>     | ООО «Полпред справочники»<br>Безвозмездно (без официального договора)   | Доступ по IP-адресам КБГУ  |

### **7.5 Методические указания к практическим занятиям**

Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет 12-15 человек.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8-10 человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации не ниже третьего разряда, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься спортом. В спортивном учебном отделении занятия проводятся 3-4 раза в неделю в зависимости от уровня их подготовленности. Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания, в конце семестра сдавать зачетные требования и получить зачет.

Последовательность действий студента по изучению дисциплины.

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" является базовой гуманитарной дисциплиной в сфере высшего профессионального образования.

Курс строится на новых концептуально-мировоззренческих установках, связанных с пониманием физической культуры как явления духовно-физического. Это обуславливает его большую теоретическую и практическую значимость для студентов.

В силу важности материала курса, изучение дисциплины «Физическая культура»

строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать теоретические и практические занятия;
- систематически вести конспекты лекций и практических занятий;
- принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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 реализации рабочей программы дисциплины 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.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (Библиотека КБГУ, Информационный блок КБГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ.

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

лицензионное программное обеспечение:

| №  | Наименование программы, право использования которой предоставляется   | Страна происхождения | Срок действия программного обеспечения | Номер договора       |
|----|---|----------------------|--|----------------------|
| 1. | Техническая поддержка для операционной системы<br>Конфигурация: «Рабочая станция»<br><i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС. Конфигурация: «Рабочая станция»</i>  | Российская Федерация | 12 месяцев                             | Договор № 178/ЕП-223 |
| 2. | Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов<br><i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0»,<br/>Модуль поиска текстовых заимствований «Объединенная коллекция 2020»</i> | Российская Федерация | 12 месяцев                             | Договор № 178/ЕП-223 |
| 3. | Система оптического распознавания текста<br><i>SETERE OCR для РЭД ОС</i>  | Российская Федерация | 12 месяцев                             | Договор № 178/ЕП-223 |
| 4. | Редактор изображений<br><i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i>   | Российская Федерация | бессрочные                             | Договор № 178/ЕП-223 |
| 5. | Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты   | Российская Федерация | 12 месяцев                             | Договор № 178/ЕП-223 |

|     |  |                           |            |                      |
|-----|--|---------------------------|------------|----------------------|
|     | <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i>   |                           |            |                      |
| 6.  | Пакет офисного программного обеспечения <i>P7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i>  | Российская Федерация      | 12 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |
| 7.  | Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров)<br><i>Webinar Enterprise TOTAL</i>   | Российская Федерация      | 12 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |
| 8.  | Предоставление права использования программы для ЭВМ для проверки контрагентов<br><i>Контур.Фокус «Премиум» для основного пользователя</i><br><i>Контур.Фокус «Премиум» для дополнительного пользователя</i>   | Российская Федерация      | 36 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |
| 9.  | Система автоматизированного проектирования<br><i>Простая неисключительная лицензия САПР Грация</i>   | Российская Федерация      | бессрочные | Договор № 178/ЕП-223 |
| 10. | Программное обеспечение для автоматизации управленческой деятельности в строительных организациях<br><i>PlanWIZARD версия 2.74</i><br><i>SmetaWIZARD версия v.5 Standart</i>   | Российская Федерация      | 12 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |
| 11. | Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений<br><i>Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование</i><br><i>Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal, право на использование –</i> | Соединенные Штаты Америки | 12 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |
| 12. | Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем<br><i>Асмо-графический редактор</i>   | Российская Федерация      | бессрочные | Договор № 178/ЕП-223 |
| 13. | Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы<br><i>Spider Project Professional</i>   | Российская Федерация      | бессрочные | Договор № 178/ЕП-223 |
| 14. | Комплект разработчика<br><i>Axiom JDK Pro desktop</i>  | Российская Федерация      | 12 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |
| 15. | Программный пакет внутриорганизационного интернет-портала<br><i>DeskWork Enterprise</i>  | Российская Федерация      | 12 месяцев | Договор № 178/ЕП-223 |

свободно распространяемые программы:

**Российское ПО (свободно распространяемое)**

| №  | Производитель                          | Наименование     | Сроки лицензии |
|----|--|------------------|----------------|
| 1. | StarForce Technologies, Россия, Москва | Foxit PDF Reader | Бесплатно      |
| 2. | Россия                                 | 7zip             | Бесплатно      |
| 3. |  | Яндекс.Диск      | Бесплатно      |

**Зарубежное ПО (свободно распространяемое)**



| №   | Наименование  | лицензии  |
|-----|---|-----------|
| 1.  | Web Browser - Firefox   | Бесплатно |
| 2.  | Python  | Бесплатно |
| 3.  | Eclipse   | Бесплатно |
| 4.  | Apache OpenOffice   | Бесплатно |
| 5.  | Mentimeter <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>                    | Бесплатно |
| 6.  | Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests">https://onlinetestpad.com/ru/tests</a> | Бесплатно |
| 7.  | Moodle <a href="https://moodle.org/?lang=ru">https://moodle.org/?lang=ru</a>                        | Бесплатно |
| 8.  | Kahoot! <a href="https://kahoot.com/">https://kahoot.com/</a>                                       | Бесплатно |
| 9.  | Flippity <a href="https://www.flippity.net/">https://www.flippity.net/</a>                          | Бесплатно |
| 10. | Mindmeister <a href="https://www.mindmeister.com/ru">https://www.mindmeister.com/ru</a>             | Бесплатно |

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 невизуального 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 зачете зачитываются ассистентом;

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, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

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 зачет проводится в устной форме.

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.



## Приложение 1

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата

## Приложение 2

### Распределение баллов текущего и рубежного контроля

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

## Приложение 3

### Критерии оценки качества освоения дисциплины

| Баллы (рейтинговой оценки) | Результат освоения                   | Требования уровню сформированности компетенций   |
|----------------------------|--------------------------------------|--|
| 62-70                      | Зачтено (без процедуры сдачи зачета) | Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций:<br>УК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                       |
| 36-61                      | Зачтено (с процедурой сдачи зачета)  | Обучающийся проявляет компетенции УК-7, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы. |
| менее 36 балла             | не зачтено                           | Компетенции не сформированы  |

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.