

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 2021.09.01 12:12

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452b1fdb603f94388008e29877a6bcb15

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Юридический факультет

Кафедра «Физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник / С.С. Скараник

«01» сентября 2021 г.



Рабочая программа дисциплины

Элективный курс по физической культуре и спорту

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Профиль: гражданско-правовой

Квалификация выпускника

Бакалавр

Для всех форм обучения

Симферополь 2021

Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
Б1.В.13	ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Цель изучения дисциплины	формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).
Форма промежуточной аттестации	Зачет/зачет/ зачет/ зачет/ зачет

Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	5
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5. Контроль качества освоения дисциплины.	10
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	11
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	12
10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
Приложение 1. Критерии оценивания для ФОС	13

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека</p> <p>УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.3 Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.13 «Элективный курс по физической культуре» входит в Часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1.«Дисциплины (модули)» учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Для очной, очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Аудиторная работа (всего):	328
Лекции	0
Практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Зачет	+

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

№ тем ы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	Общая физическая подготовка	90	–	–	90	–	х
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	95	–	–	95	–	х
3	Легкая атлетика	50	–	–	50	–	х
4	Гимнастика (атлетическая, производственная, оздоровительная)	93	–	–	93	–	х
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	Итого	328	–	–	328	–	х

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4.1 Содержание дисциплины

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м, бег 2000 м, прыжок в длину с места), спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных 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.

Практический материал для специального учебного отделения разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, принимают участие в судействе соревнований института.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий и рабочего плана кафедры.

4.2 Содержание лекций

Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.3 Содержание практических занятий

Для проведения практических занятий в начале учебного года (до 15 сентября) на основании информации по документам, представляемым для поступления в ВУЗ (медицинская справка 086-У) формируются учебные группы обучающихся: основная и специальная медицинская.

Содержание практических занятий для обучающихся основной группы

Общая физическая подготовка

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания координации движений. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений, с предметами и без предметов. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Круговая тренировка на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по сдаче норм ГТО.

Баскетбол

Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты на месте, в движении. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в

движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении. Ведение мяча. На месте. В движении шагом, бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста Подготовка и сдача технических нормативов.

Волейбол

Общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста. Разъяснение правил игры в волейбол. Выполнение технико-тактических действий в волейболе: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приемов и передач мяча; техника подач мяча; техника нападающего удара; техника защитных действий. Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру. Касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние 3-6 м от сетки). Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне3). Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам; учебная игра по правилам волейбола в командах. Подготовка и сдача технических нормативов.

Легкая атлетика

Техника легкоатлетических упражнений: специальные беговые упражнения, бег на короткие дистанции: техника бега: низкий старт; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м, бег на дистанцию 200; 400 м.: знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Упражнения на дыхание и расслабление, Эстафетный бег: Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким до-рожкам. Соревнования команд. Правила соревнований.

Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»: Обучение технике прыжка. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с

песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, сдвижением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат, Знакомство с техникой прыжка с длину с разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги наотталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивание с тумбы; прыжки через барьер, прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча и гранаты: Метание мяча с места в цель, стоя лицом, стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Гимнастика

Атлетическая гимнастика. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств.

Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

Оздоровительная гимнастика. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, профилактика плоскостопия, здоровая стопа.

Специальная медицинская группа

Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды и обучающихся с особыми образовательными потребностями. Комплектование специальных медицинских групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния (на основании заключения врачебной комиссии).

В специальной медицинской группе предусмотрено проведение занятий по трем направлениям.

Первое направление – занятия со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата и т.п.

Второе направление – занятия со студентами с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, эндокринной системы и т.п.

Третье направление – занятия со студентами с заболеваниями органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм и т.п.

Для обучающихся специальной медицинской группы могут быть занятия по настольным интеллектуальным видам спорта: шахматы, шашки.

Примерное содержание практических занятий
(Заболевания опорно-двигательного аппарата)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	76
3.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	40
4.	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	40
5.	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	40
6.	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	40
7.	Корректирующие упражнения	74
8.	Выполнение контрольных нормативов	12
	Итого	328

Примерное содержание практических занятий
(Заболевания внутренних органов)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Упражнения для улучшения кровообращения	70
4.	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	70
5.	Упражнения с гимнастическими палками	62
6.	Выполнение контрольных нормативов	12
	Итого	328

Примерное содержание практических занятий
(Заболевания органов зрения)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Гимнастика Утехина	70
4.	Гимнастика Аветисова	70
5.	Гимнастика для снятия утомления глаз	62
6.	Выполнение контрольных нормативов	12
	Итого	328

4.4 Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Критерии оценивания для ФОС в Приложении 1.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература.

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81323.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/81323>
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>
5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.

2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

*программы, обеспечивающие доступ в сеть «Интернет» (например, «Google chrome»);

*программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);

*программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал.

Перечень основного учебно-лабораторного оборудования

1. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
2. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
3. Оборудование и инвентарь для игры в бадминтон.
4. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
5. Инвентарь для игры в шашки.
6. Инвентарь для игры в шахматы.
7. Инвентарь для игры в дартс.
8. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
9. Гимнастические снаряды.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Критерии оценивания для ФОС

**1. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**Контрольные нормативы по физической подготовленности занимающихся
Нормативы для обучающихся I и II курсов девушки**

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета	
		I курс	II курс
1	Бег 100 м, с	17.0-18.5	16.5-17.5
2	Кросс 2000 м, мин.	11.0-12.0	10.30-11.35
3	Прыжки в длину с места, см	150-180	170-195
4	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30-40	40-50
5	Прыжки через скакалку, 5 мин., кол-во раз	200-300	400-500
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	5-10	10-20
7	Волейбол: 3 контрольных упражнения:		
	1. Подача; И.п. – за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. Девушки выполняют 6 ударов, за каждое попадание в площадку после удара: снизу – 2 балла; сверху – 3 балла;	4-6 баллов	6-8 баллов
	2. Передача над собой. Выполнение передач мяча над собой, на высоту менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга – не засчитываются.	8 раз	10 раз
3. Передачи в парах. Выполнение передач партнёру или в баскетбольный щит. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния – не засчитываются. Каждая передача – 1 балл.	10 баллов	14-16 баллов	
8	Баскетбол (стритбол).		
	1. Штрафные броски: Выполнение штрафных бросков. Девушки выполняют 6 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	1-2 балла	2-4 балла
	2. Броски после ведения Выполнить ведение мяча бегом, от средней линии площадки в сторону кольца, без остановки выполнить бросок по кольцу с двух шагов. Девушки выполняют – 6 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	1-2 балла	2-4 балла
3. Ведение мяча «змейкой» 2х20м Пробежать с ведением мяча два отрезка по 20 м. Отрезки ограничены линией старта и линией поворота. Вести мяч одной рукой, пробегая «змейкой» между семью мячами. Первый мяч стоит на линии старта, а седьмой стоит на линии поворота. Обежать вокруг седьмого мяча и по этой же дистанции вернуться назад, пробегая между мячами. Оценка по времени, с.	30-35	20-25	

Нормативы для обучающихся III курсов девушки

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета
1	Комплекс упражнений с гантелями	2 кг
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой, кол-во раз	20
3	Прыжки через скакалку, 5 мин., кол-во раз	500
4	Прыжки в длину с места, см	180-190
5	Сгибание ног в упоре или в висе, кол-во раз	20-25
6	Сгибание рук в упоре от скамейке, кол-во раз	10-12

Нормативы для обучающихся I и II курсов юноши

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета	
		I курс	II курс
1	Бег 100 м,с	14.0-16.0	13.5-15.0
2	Кросс 2000 м, мин.	13.30-14.0	12.30-13.50
3	Прыжки в длину с места, см	215-240	220-240
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7-9	8-13
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	5-10	8-15
7	Волейбол: 3 контрольных упражнения: 1 – подача; И.п. – за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. Выполняют 5 ударов, за каждое попадание в площадку после удара: снизу – 2 балла; сверху – 3 балла;	6-8 баллов	10-15 баллов
	2 – передача над собой: Выполнение передач мяча над собой, на высоту менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга – не засчитываются.	10 раз	15 раз
	3 – передачи в парах: Выполнение передач партнёру или в баскетбольный щит. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния – не засчитываются. Каждая передача – 1 балл.	15 баллов	20 баллов
6	Баскетбол (стритбол). 1. Штрафные броски: Выполнение штрафных бросков. Юноши выполняют – 5 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	1-2 балла	2-4 балла
	2. Броски после ведения Выполнить ведение мяча бегом, от средней линии площадки в сторону кольца, без остановки выполнить бросок по кольцу с двух шагов. Юноши выполняют – 5 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	2 балла	2-4 балла

3. Ведение мяча «змейкой» 2x20 м Пробежать с ведением мяча два отрезка по 20 м. Отрезки ограничены линией старта и линией поворота. Вести мяч одной рукой, пробегая «змейкой» между семью мячами. Первый мяч стоит на линии старта, а седьмой стоит на линии поворота. Обежать вокруг седьмого мяча и по этой же дистанции вернуться назад, пробегая между мячами. Оценка по времени, с.	25-30	18-25
---	-------	-------

Нормативы для обучающихся III курсов юноши

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета
1	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой, кол-во раз	30
2	Прыжки в длину с места, см	210-250
3	Подтягивание, кол-во раз	10-15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20-25

По результатам сдачи нормативов обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий со средним баллом не ниже 2.0.
«не зачтено»	ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний балл за выполнение нормативов ниже 2.0 балла

2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (зачет)

Критерии оценивания зачетного задания

Шкала оценивания	Уровень освоение компетенции	Критерии оценивания
Зачет	Пороговый уровень освоения компетенции	Дан правильный и исчерпывающий ответ на вопрос с отражением дополнительного материала. Обучающийся демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение грамотно, логично и аргументировано излагать свои мысли.
Незачет	Неудовлетворительный уровень	Отсутствует ответ или в ответе есть грубые ошибки в изложении материала, свидетельствующие о незнании и непонимании соответствующего программного материала, отсутствует понимание сути вопроса.

Шкала оценивания тестовых заданий при промежуточной аттестации

Формируемые уровни освоения компетенций	% положительных ответов	Шкала оценивания
Высокий уровень	90-100	отлично
Базовый уровень	70-89	хорошо
Пороговый уровень	40-69	удовлетворительно
Неудовлетворительный уровень	< 39	неудовлетворительно