

Программу составил(и):
Залевская Елена Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 553)

составлена на основании учебного плана:
Направление подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение
утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2019 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол от 27.08.2019 г. № 1
Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП
 _____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины: 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, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

Область профессиональной деятельности: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности, производственная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|----------------|-------|-----------|
| | Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 1 | 10 | 0 |
| 1.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 14 | 0 |
| | Раздел 2. Гимнастика | | | |
| 2.1 | Гимнастика /Пр/ | 1 | 12 | 6 |
| 2.2 | Гимнастика /Ср/ | 1 | 20 | 0 |
| | Раздел 3. Волейбол | | | |
| 3.1 | Волейбол /Пр/ | 2 | 22 | 0 |
| 3.2 | Волейбол /Ср/ | 2 | 32 | 4 |
| | Раздел 4. Легкая атлетика | | | |
| 4.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 3 | 10 | 0 |
| 4.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 3 | 14 | 2 |
| | Раздел 5. Баскетбол | | | |
| 5.1 | Баскетбол /Пр/ | 3 | 12 | 0 |
| 5.2 | Баскетбол /Ср/ | 3 | 18 | 4 |
| | Раздел 6. Баскетбол | | | |
| 6.1 | Баскетбол /Пр/ | 4 | 22 | 0 |
| 6.2 | Баскетбол /Ср/ | 4 | 32 | 2 |
| | Раздел 7. Легкая атлетика | | | |
| 7.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 5 | 10 | 0 |
| 7.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 5 | 14 | 0 |

| | | | | |
|-----|---------------------------------|---|----|---|
| | Раздел 8. Волейбол | | | |
| 8.1 | Волейбол /Пр/ | 5 | 12 | 0 |
| 8.2 | Волейбол /Ср/ | 5 | 18 | 6 |
| | Раздел 9. Подвижные игры | | | |
| 9.1 | Подвижные игры /Пр/ | 6 | 22 | 0 |
| 9.2 | Подвижные игры/Ср/ | 6 | 32 | 6 |

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Легкая атлетика.

Практическое занятие 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.

Практическое занятие 2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Изучение техники бега с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.

Практическое занятие 3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники специальных упражнений бегуна, техника старта и стартового разгона.

Практическое занятие 4. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие 5. Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 6. Изучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.

Практическое занятие 7. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.

Практическое занятие 8. Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.

Практическое занятие 9. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие 10. Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.

Гимнастика.

Практическое занятие 1. Изучение специальной терминологии. Строевые упражнения на месте и в движении.

Практическое занятие 2. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.

Практическое занятие 3. Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники соскока прогнувшись, вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.

Практическое занятие 4. Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике. Развитие гибкости.

Практическое занятие 5. Продолжать учить технике элементарных движений на бревне и в акробатике.

Практическое занятие 6. Изучение комбинации на бревне и в акробатике.

Практическое занятие 7. Изучение комплекса аэробики.

Практическое занятие 8. Продолжать учить комплекс аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.

Практическое занятие 9. Совершенствование изученных комбинаций.

Практическое занятие 10. Соревнования по гимнастике.

Практическое занятие 11. Контрольный урок по пройденному материалу.

Спортивные игры. Волейбол.

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста.

Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом.

Практическое занятие 4-5. Изучение верхней передачи двумя руками.

Практическое занятие 6-7. Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.

Практическое занятие 8-9. Продолжать учить приема и передаче двумя руками снизу и верхней передаче.

Практическое занятие 9-10-11. Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 12-13-14. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 15. Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.

Спортивные игры. Баскетбол.

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста.

Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и передвижений баскетболиста, техники владения мячом. Передаче мяча от груди двумя руками.

Практическое занятие 4-5. Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».

Практическое занятие 6-7-8. Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 9-10. Изучение тактического приема атаки мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 13-14. Совершенствование изученных технических и тактических приемов, правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 15. Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.

Подвижные игры.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студентов | Продукты деятельности |
|-------|-----------------|---|--|
| 1 | Легкая атлетика | Изучение видов легкой атлетики Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики Изучение техники низкого старта Написание реферата по проблеме легкой атлетики. | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Показ Реферат |
| 2 | Гимнастика | Изучение видов гимнастики Изучение правил соревнований по видам гимнастики Написание реферата по проблеме гимнастики. Развитие координационных и силовых физических качеств. | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Дневник самоконтроля Реферат |
| 3 | Спортивные игры | Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу. Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх. Развитие координационных и силовых физических качеств. | Практическое судейство Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии |
| 4 | Подвижные игры | Составление конспекта подвижной игры Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия. | Конспект Сценарий |

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студентов | Продукты деятельности |
|-------|-----------------|---|-----------------------|
| 1 | Легкая атлетика | Равномерная тренировка | Дневник самоконтроля |
| 2 | Гимнастика | Выполнение элементов и связок | Дневник самоконтроля |
| 3 | Спортивные игры | Двусторонняя игра | Дневник самоконтроля |

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|------|---|--|--|
| Л1.1 | А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие с ил. – Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 Текст : электронный. | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 106 с. ISBN 978-5-4499-0718-9 |
| Л1.2 | А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] /под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург:– Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 Текст : электронный. | Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. – 372 с. : ил., табл. ISBN 978-5-8064-2668-1. |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|------|---------------------|---|---|
| Л2.1 | Марков, К.К. | Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 Текст : электронный. | Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. ISBN 978-5-7638-2841-2 |

| | | | |
|------|----------|--|--|
| Л2.2 | Поуз, Л. | Баскетбол чемпионов: основы – Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461434 Текст : электронный. | Москва : Человек, 2014. – 273 с. I SBN 978-5-906131-22-5. |
|------|----------|--|--|

6.2 Перечень программного обеспечения

- АBBYY Lingvo x6 Многоязычная Академическая версия (30 раб. мест)
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- RINEL Lingvo v7.0
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- НордМастер 5.0, НордКлиент (16 рабочих мест)
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

6.3 Перечень информационных справочных систем

- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection»),
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «ЛАНЬ»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- ЭБС «IPRbooks»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)»
Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование раздела «Гимнастика» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 5 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 12 | 25 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|---|
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5 Показ техники низкого старта max 5 | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов | |

| | | |
|---|---|---|
| | Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Гимнастика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Комбинация на бревне max 10 баллов Комбинация в акробатике max 10 баллов Комплекс аэробики max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Волейбол» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 10 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9 | 15 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 9 | 15 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 12 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Волейбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии тах 20 баллов | Темы: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов; краткое сообщение по теме тах 5 баллов; совершенствование физической подготовки тах 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение на оценку: передачи сверху двумя руками тах 5 баллов; приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов подачи тах 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии тах 20 баллов | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме тах 5 совершенствование физической подготовки тах 5 баллов | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |

| | | |
|--|--|--|
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование раздела «Баскетбол» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Купшера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Баскетбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину). Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Ведение мяча max 10 баллов Выполнение штрафных бросков max 5 баллов | |

| | | |
|--|---|--|
| | Передача от груди двумя руками max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Баскетбол» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 12 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 6 | 10 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|---|--|
| Текущий контроль по разделу «Баскетбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение: атаки кольца в движении max 5 баллов; судейство max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов | |

| | | |
|--|--|--|
| | Прыжки в длину с места тах 5 баллов Тест на силу тах 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов | |

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Волейбол» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 6 | 10 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Купшера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Волейбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение: нападающего удара max 5 баллов; | |

| | | |
|--|---|--|
| | судейство max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Подвижные игры» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 12 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 6 | 10 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Подвижные игры» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Конспект max 10 баллов; Сценарий max 10 баллов | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение: проведение игры max 5 баллов; проведение праздника в группе max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |

| | |
|--|--|
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м тах 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера тах 5 баллов Прыжки в длину с места тах 5 баллов Тест на силу тах 5 баллов |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов |