

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)  
Факультет математики и естественных наук



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б1.О.03.03

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Математика и физика

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Разживин О.А.

**Рецензент(ы):** Волкова К.Р.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет математики и естественных наук):

Протокол заседания УМК No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Разживин О.А. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), OARazzhivin@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.03.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Математика и физика)" и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

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

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Легкая атлетика.	2	0	20	0	0
2.	Тема 2. Гимнастика	2	0	18	0	0
3.	Тема 3. Волейбол.	2	0	8	0	0
4.	Тема 4. Пауэрлифтинг.	2	0	8	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка.	3	0	16	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол.	3	0	16	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика.	3	0	16	0	0
8.	Тема 8. Пауэрлифтинг.	3	0	6	0	0
9.	Тема 9. Легкая атлетика.	4	0	20	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
10.	Тема 10. Гимнастика.	4	0	18	0	0
11.	Тема 11. Волейбол.	4	0	8	0	0
12.	Тема 12. Пауэрлифтинг.	4	0	8	0	0
13.	Тема 13. Лыжная подготовка.	5	0	16	0	0
14.	Тема 14. Баскетбол.	5	0	16	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика.	5	0	16	0	0
16.	Тема 16. Пауэрлифтинг.	5	0	6	0	0
18.	Тема 18. Гимнастика	6	0	16	0	0
19.	Тема 19. Волейбол	6	0	10	0	0
20.	Тема 20. Лыжная подготовка.	6	0	12	0	0
21.	Тема 21. Баскетбол.	6	0	16	0	0
22.	Тема 22. Легкая атлетика.	7	0	16	0	0
23.	Тема 23. Пауэрлифтинг.	7	0	22	0	0
24.	Тема 24. Гимнастика	7	0	20	0	0
	Итого		0	328	0	0

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Легкая атлетика.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### Тема 2. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### Тема 3. Волейбол.

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра.

### Тема 4. Пауэрлифтинг.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

### Тема 5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжней. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Тема 6. Баскетбол.**

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом.

#### **Тема 7. Легкая атлетика.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 8. Пауэрлифтинг.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

#### **Тема 9. Легкая атлетика.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 10. Гимнастика.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 11. Волейбол.**

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра.

#### **Тема 12. Пауэрлифтинг.**



Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

### **Тема 13. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **Тема 14. Баскетбол.**

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом.

### **Тема 15. Легкая атлетика.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 16. Пауэрлифтинг.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

### **Тема 18. Гимнастика**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 19. Волейбол**

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра.

### **Тема 20. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### Тема 21. Баскетбол.

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом.

#### Тема 22. Легкая атлетика.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### Тема 23. Пауэрлифтинг.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

#### Тема 24. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

### 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

#### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	1. Легкая атлетика. 2. Гимнастика 3. Волейбол. 4. Пауэрлифтинг.
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Легкая атлетика. 2. Гимнастика 3. Волейбол. 4. Пауэрлифтинг.
	<b>Зачет</b>		
<b>Семестр 3</b>			

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	УК-7	5. Лыжная подготовка. 6. Баскетбол. 7. Легкая атлетика. 8. Пауэрлифтинг.
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	5. Лыжная подготовка. 6. Баскетбол. 7. Легкая атлетика. 8. Пауэрлифтинг.
<b>Зачет</b>			
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	УК-7	9. Легкая атлетика. 10. Гимнастика. 11. Волейбол. 12. Пауэрлифтинг.
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	9. Легкая атлетика. 10. Гимнастика. 11. Волейбол. 12. Пауэрлифтинг.
<b>Зачет</b>			
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	УК-7	13. Лыжная подготовка. 14. Баскетбол. 15. Легкая атлетика. 16. Пауэрлифтинг.
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	13. Лыжная подготовка. 14. Баскетбол. 15. Легкая атлетика. 16. Пауэрлифтинг.
<b>Зачет</b>			
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	УК-7	18. Гимнастика 19. Волейбол 20. Лыжная подготовка. 21. Баскетбол.
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	18. Гимнастика 19. Волейбол 20. Лыжная подготовка. 21. Баскетбол.
<b>Зачет</b>			
<b>Семестр 7</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	УК-7	22. Легкая атлетика. 23. Пауэрлифтинг. 24. Гимнастика
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	22. Легкая атлетика. 23. Пауэрлифтинг. 24. Гимнастика
<b>Зачет</b>			

**6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 2</b>					



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
<b>Семестр 7</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Семестр 2**

##### **Текущий контроль**

##### **1. Письменное домашнее задание**

Темы 1, 2, 3, 4

- 1.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по гимнастике.
- 2.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.
- 3.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по волейболу.
- 4.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.
- 5.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по лыжной подготовке.
- 6.История развития легкой атлетики в России.
- 7.История развития лыжных гонок в России.
- 8.История развития волейбола в России.
- 9.История развития баскетбола в России.
- 10.История развития гимнастики в России.

##### **2. Тестирование физической подготовки**

Темы 1, 2, 3, 4

##### **ЮНОШИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 3000 м (мин, с)

Прыжок в длину с места (см)

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)

Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

##### **ДЕВУШКИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 2000 м (мин, с)

Прыжки в длину с места (см)

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

##### **Зачет**

Вопросы к зачету:

Проверка практических навыков.

- 1.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 2.Прием мяча сверху
- 3.Прием мяча снизу
- 4.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 5.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита
- 6.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 12.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 13.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)
- 14.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 15.Бросок баскетбольного мяча в кольцо с 3-х очковой линии.
- 16.Передача волейбольного мяча сверху в парах
- 17.Передача волейбольного мяча снизу в парах.
- 18.Прыжок в длину с места.



19.Прыжок в длину с разбега.

20.Ведение баскетбольного мяча со сменой рук.

### **Семестр 3**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Письменное домашнее задание**

Темы 5, 6, 7, 8

- 1.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по гимнастике.
- 2.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.
- 3.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по волейболу.
- 4.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.
- 5.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по лыжной подготовке.
- 6.История развития легкой атлетики в России.
- 7.История развития лыжных гонок в России.
- 8.История развития волейбола в России.
- 9.История развития баскетбола в России.
- 10.История развития гимнастики в России.

##### **2. Тестирование физической подготовки**

Темы 5, 6, 7, 8

**ЮНОШИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 3000 м (мин, с)

Прыжок в длину с места (см)

**ДЕВУШКИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 2000 м (мин, с)

Прыжки в длину с места (см)

##### **Зачет**

Вопросы к зачету:

Проверка практических навыков.

- 1.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 2.Прием мяча сверху
- 3.Прием мяча снизу
- 4.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 5.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита
- 6.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 12.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 13.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 14.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 15.Бросок баскетбольного мяча в кольцо с 3-х очковой линии.
- 16.Передача волейбольного мяча сверху в парах
- 17.Передача волейбольного мяча снизу в парах.
- 18.Прыжок в длину с места.
- 19.Прыжок в длину с разбега.
- 20.Ведение баскетбольного мяча со сменой рук.

### **Семестр 4**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Письменное домашнее задание**

Темы 9, 10, 11, 12

Составление комплекса ОРУ для практических занятий.

- 1.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по гимнастике.
- 2.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.

- 3.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по волейболу.
- 4.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.
- 5.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по лыжной подготовке.
- 6.История развития легкой атлетики в России.
- 7.История развития лыжных гонок в России.
- 8.История развития волейбола в России.
- 9.История развития баскетбола в России.
- 10.История развития гимнастики в России.

## **2. Тестирование физической подготовки**

Темы 9, 10, 11, 12

### **ЮНОШИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 3000 м (мин, с)

Прыжок в длину с места (см)

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)

Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

### **ДЕВУШКИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 2000 м (мин, с)

Прыжки в длину с места (см)

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

### **Зачет**

Вопросы к зачету:

Проверка практических навыков.

1.Подача мяча с попаданием в площадку соперника

2.Прием мяча сверху

3.Прием мяча снизу

4.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии

5.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

6.Наклон вперед на прямых ногах (см)

7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

11.Наклон вперед на прямых ногах (см)

12.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

13.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)

14.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

15.Бросок баскетбольного мяча в кольцо с 3-х очковой линии.

16.Передача волейбольного мяча сверху в парах

17.Передача волейбольного мяча снизу в парах.

18.Прыжок в длину с места.

19.Прыжок в длину с разбега.

20.Ведение баскетбольного мяча со сменой рук.

## **Семестр 5**

### **Текущий контроль**

#### **1. Письменное домашнее задание**

Темы 13, 14, 15, 16

1.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по гимнастике.

2.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.

- 3.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по волейболу.
- 4.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.
- 5.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по лыжной подготовке.
- 6.История развития легкой атлетики в России.
- 7.История развития лыжных гонок в России.
- 8.История развития волейбола в России.
- 9.История развития баскетбола в России.
- 10.История развития гимнастики в России.

## **2. Тестирование физической подготовки**

Темы 13, 14, 15, 16

**ЮНОШИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 3000 м (мин, с)

Прыжок в длину с места (см)

**ДЕВУШКИ**

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 2000 м (мин, с)

Прыжки в длину с места (см)

## **Зачет**

Вопросы к зачету:

Проверка практических навыков.

- 1.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 2.Прием мяча сверху
- 3.Прием мяча снизу
- 4.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 5.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита
- 6.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 12.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 13.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 14.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 15.Бросок баскетбольного мяча в кольцо с 3-х очковой линии.
- 16.Передача волейбольного мяча сверху в парах
- 17.Передача волейбольного мяча снизу в парах.
- 18.Прыжок в длину с места.
- 19.Прыжок в длину с разбега.
- 20.Ведение баскетбольного мяча со сменой рук.

## **Семестр 6**

### **Текущий контроль**

#### **1. Письменное домашнее задание**

Темы 18, 19, 20, 21

- 1.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по гимнастике.
- 2.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.
- 3.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по волейболу.
- 4.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.
- 5.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по лыжной подготовке.
- 6.История развития легкой атлетики в России.
- 7.История развития лыжных гонок в России.
- 8.История развития волейбола в России.
- 9.История развития баскетбола в России.
- 10.История развития гимнастики в России.

#### **2. Тестирование физической подготовки**

Темы 18, 19, 20, 21

## ЮНОШИ

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)

Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

## ДЕВУШКИ

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

## Зачет

Вопросы к зачету:

Проверка практических навыков.

1.Подача мяча с попаданием в площадку соперника

2.Прием мяча сверху

3.Прием мяча снизу

4.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии

5.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

6.Наклон вперед на прямых ногах (см)

7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

11.Наклон вперед на прямых ногах (см)

12.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

13.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)

14.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

15.Бросок баскетбольного мяча в кольцо с 3-х очковой линии.

16.Передача волейбольного мяча сверху в парах

17.Передача волейбольного мяча снизу в парах.

18.Прыжок в длину с места.

19.Прыжок в длину с разбега.

20.Ведение баскетбольного мяча со сменой рук.

## Семестр 7

### Текущий контроль

#### 1. Письменное домашнее задание

Темы 22, 23, 24

1.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по гимнастике.

2.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.

3.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по волейболу.

4.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.

5.Комплекс ОРУ при подготовке к практическим занятиям по лыжной подготовке.

6.История развития легкой атлетики в России.

7.История развития лыжных гонок в России.

8.История развития волейбола в России.

9.История развития баскетбола в России.

10.История развития гимнастики в России.

#### 2. Тестирование физической подготовки

Темы 22, 23, 24

### ЮНОШИ

Бег 100 м (с)

Бег 1000 м (мин, с)

Бег 3000 м (мин, с)

Прыжок в длину с места (см)

Наклон вперед на прямых ногах (см)

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)  
 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)  
**ДЕВУШКИ**  
 Бег 100 м (с)  
 Бег 1000 м (мин, с)  
 Бег 2000 м (мин, с)  
 Прыжки в длину с места (см)  
 Наклон вперед на прямых ногах (см)  
 Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)  
 Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  
 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

#### **Зачет**

Вопросы к зачету:

Проверка практических навыков.

- 1.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 2.Прием мяча сверху
- 3.Прием мяча снизу
- 4.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 5.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита
- 6.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 12.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 13.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 14.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 15.Бросок баскетбольного мяча в кольцо с 3-х очковой линии.
- 16.Передача волейбольного мяча сверху в парах
- 17.Передача волейбольного мяча снизу в парах.
- 18.Прыжок в длину с места.
- 19.Прыжок в длину с разбега.
- 20.Ведение баскетбольного мяча со сменой рук.

#### **6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

<b>Форма контроля</b>	<b>Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</b>	<b>Этап</b>	<b>Количество баллов</b>
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	10



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	40
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	10
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	40
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	10
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	40
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	10
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	40
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
<b>Семестр 6</b>			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	10
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	40
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
<b>Семестр 7</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	10
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	40
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Методические рекомендации по работе на практических занятиях. Работа на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя.</p> <p>Подтягивание И.П. вис широким хватом, туловище прямое, ногами не касаясь пола. Подъем и опускание туловища за счет сгибания и разгибания рук без раскачивания и инерции.</p> <p>Подтягивание в висе лежа И.П. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота перекладины - 90 см. Необходимо совершить сгибание рук до касания подбородком перекладины без рывков или прогиба туловища. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Фиксация в верхней точки на 1 с. Затем руки разгибаются и занимает исходное положение.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется. Тренировку в выполнении силового упражнения на перекладине целесообразно проводить повторным методом или методом максимальных усилий. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир.</p> <p>Тренировка повторным методом заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 % от максимальной).</p> <p>Тренировка методом максимальных усилий проводится после 3-4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности. Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии плечи-туловище-ноги; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук.</p> <p>Наклон вперед на прямых ногах. Упражнение выполняется на гимнастической скамье. И.П. - основная стойка, ноги на ширине 20 см. носки ног на уровне края гимнастической скамьи. Выполнить наклон вперед на прямых ногах. Пальцами рук стараться тянуться ниже уровня скамьи.</p> <p>Приседания на одной ноге. И.П. - Стоя на одной ноге, вторая нога без опоры, руки произвольно. Выполнить присед на опорной ноге, вторая нога прямая.</p> <p>Приседания на одной ноге с опорой о стену. И.П. Стоя одной ногой на гимнастической скамье, вторая нога свободна между скамьей и стеной, одной рукой опора о стену, вторая рука за головой или на поясе. Выполнить присед на опорной ноге, вторая нога прямая.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	Методические рекомендации по написанию письменного домашнего задания. Письменное домашнее задание пишется на основании изучения предложенной в рабочей программе основной и дополнительной литературы или литературы самостоятельно найденной студентом. Полное раскрытие темы письменного задания позволит студенту получить максимальную оценку.
тестирование физической подготовки	Методические рекомендации при прохождении тестирования. Тестирование физической подготовки проходит в форме сдачи контрольных нормативов, которые содержатся в рабочей программе. Для лучшего выполнения тестовых заданий и получения наивысшей оценки студенту необходимо технически правильно выполнять упражнения.
зачет	Методические рекомендации при проведении зачета. Зачет по предмету проходит в форме тестирования технической подготовки по игровым видам (волейбол и баскетбол). Для того чтобы успешно сдать зачет студенту необходимо регулярно вне занятий дополнительно самостоятельно оттачивать технику выполнения упражнений.

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

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:



Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Математика и физика .