

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



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б1.В.08

Направление подготовки: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль подготовки: Логистика

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Мифтахов А.Ф.

**Рецензент(ы):** Разживин О.А.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

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

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет экономики и управления):

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) старший преподаватель, б/с Мифтахов А.Ф. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), AFMiftahov@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
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.08 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 38.03.02 "Менеджмент (Логистика)" и относится к вариативной части.

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. Волейбол	2	0	18	0	0
3.	Тема 3. Гимнастика	2	0	8	0	0
4.	Тема 4. Пауэрлифтинг	2	0	8	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	3	0	10	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	3	0	10	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	3	0	10	0	0
8.	Тема 8. Пауэрлифтинг	3	0	6	0	0
9.	Тема 9. Легкая атлетика	4	0	24	0	0
10.	Тема 10. Гимнастика	4	0	20	0	0
11.	Тема 11. Волейбол	4	0	20	0	0
12.	Тема 12. Пауэрлифтинг	4	0	8	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
13.	Тема 13. Лыжная подготовка	5	0	26	0	0
14.	Тема 14. Баскетбол	5	0	20	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	5	0	18	0	0
16.	Тема 16. Пауэрлифтинг	5	0	8	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	6	0	12	0	0
18.	Тема 18. Пауэрлифтинг	6	0	6	0	0
19.	Тема 19. Гимнастика	6	0	8	0	0
20.	Тема 20. Волейбол	6	0	10	0	0
21.	Тема 21. Лыжная подготовка	7	0	10	0	0
22.	Тема 22. Пауэрлифтинг	7	0	10	0	0
23.	Тема 23. Баскетбол	7	0	20	0	0
24.	Тема 24. Легкая атлетика	7	0	18	0	0
	Итого		0	328	0	0

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. 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. 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### Тема 3. 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 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 7. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. 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**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. 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 заданными. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 15. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. 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 17. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. 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 18. 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 19. 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 20. 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 21. 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 22. 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 23. 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 24. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. 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.

### **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>			

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	ОК-7	1. Легкая атлетика 2. Волейбол 3. Гимнастика 4. Пауэрлифтинг
2	Тестирование физической подготовки	ОК-7	1. Легкая атлетика 2. Волейбол 3. Гимнастика 4. Пауэрлифтинг
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	ОК-7	5. Лыжная подготовка 6. Баскетбол 7. Легкая атлетика 8. Пауэрлифтинг
2	Тестирование физической подготовки	ОК-7	5. Лыжная подготовка 6. Баскетбол 7. Легкая атлетика 8. Пауэрлифтинг
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	ОК-7	9. Легкая атлетика 10. Гимнастика 11. Волейбол 12. Пауэрлифтинг
2	Тестирование физической подготовки	ОК-7	9. Легкая атлетика 10. Гимнастика 11. Волейбол 12. Пауэрлифтинг
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	ОК-7	13. Лыжная подготовка 14. Баскетбол 15. Легкая атлетика 16. Пауэрлифтинг
2	Тестирование физической подготовки	ОК-7	13. Лыжная подготовка 14. Баскетбол 15. Легкая атлетика 16. Пауэрлифтинг
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
1	Письменное домашнее задание	ОК-7	17. Легкая атлетика 18. Пауэрлифтинг 19. Гимнастика 20. Волейбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-7	17. Легкая атлетика 18. Пауэрлифтинг 19. Гимнастика 20. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 7</b>			
<b>Текущий контроль</b>			

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Письменное домашнее задание	ОК-7	21. Лыжная подготовка 22. Пауэрлифтинг 23. Баскетбол 24. Легкая атлетика
2	Тестирование физической подготовки	ОК-7	21. Лыжная подготовка 22. Пауэрлифтинг 23. Баскетбол 24. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-7	

## 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>					
<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 недостатки 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>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
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.		
<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

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 5</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.		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 6</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.		
<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

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.		

### 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 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.

#### **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)

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 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 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)

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 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 17, 18, 19, 20

- 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 17, 18, 19, 20

**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.

## **Семестр 7**

### **Текущий контроль**

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

Темы 21, 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 21, 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".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<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
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

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 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>			
<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>			

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

## 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: Высшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - 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. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Третьякова Н.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
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)

Web of Science аналитическая и цитатная база данных журнальных статей - [http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&SID=C4IGcE3](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C4IGcE3)  
Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>  
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] - <https://elibrary.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
<p>практические занятия</p>	<p>Бег на короткую дистанцию. Принять И.П. низкого старта. По сигналу совершить стартовый разгон, далее продолжить максимально быстрый бег с работой рук в соответствии с правилом перекрестной координации. Движение на всей дистанции строго по прямой. Финиширование.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции. Принять И.П. высокого старта. Перед началом бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По команде 'На старт!' бегун становится перед стартовой линией таким образом, чтобы сильнейшая нога находилась у линии, а другая была отставлена на полшага назад и немного в сторону. Туловище в этом положении подается несколько вперед, и вес тела находится на выставленной вперед ноге. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед, другая рука полусогнута и отведена назад. Согласно правилам, не допускается опираться рукой о дорожку. Голова бегуна немного опущена, а взгляд направлен несколько вперед на дорожку. По команде 'Марш!' или выстрелу стартера, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые беговые шаги выполняются в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, спортсмен переходит в свободный бег по дистанции. Основная задача старта и последующего ускорения на этих дистанциях - выход вперед для того, чтобы занять выгодную позицию у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах необходимо развить достаточно высокую скорость. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4-5-) вперед. Причем наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза. В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона, и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции. На средние дистанции бегуны начинают финишировать, увеличивая скорость бега за 150-250 м, на длинные - за 400-600 м. Тактика бега на эти дистанции требует от бегуна на оставшихся метрах до финиша бежать быстро, используя остаток резервных сил, увеличивая движения руками, наклон туловища и частоту шагов. Используя все энергетические возможности, мобилизуя волю, бегун заканчивает дистанцию, стремясь раньше пересечь линию финиша. После окончания бега, за финишной линией, необходимо постепенно замедлять скорость бега и перейти на ходьбу. Резкая остановка после финиша приводит к падениям и столкновениям. Прыжок в длину с места. Всего 3 попытки. Лучший результат - в зачет. Можно махать руками при выполнении прыжка. Исключить: заступ за линию или касания ее, предварительный подскок, поочередного отталкивания ногами, при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.</p> <p>Подъем прямых ног в висе - И.П. в висе на перекладине средним хватом, ногами не касаясь пола. Подъем прямых ног до касания стопами перекладины. Секундная пауза. Медленное разгибание ног.</p> <p>Подъем туловища из положения лежа - И.П. лежа на горизонтальной поверхности, ноги в коленях согнуты, стопы прижаты к полу и зафиксированы, кисти в замок за головой. Подъем туловища в вертикальное положение (амплитуда работы туловища - 90градусов).</p> <p>Подтягивание - И.П. вис широким хватом, туловище прямое, ногами не касаясь пола. Подъем и опускание тулов</p>
<p>письменное домашнее задание</p>	<p>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.</p>
<p>тестирование физической подготовки</p>	<p>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.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
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 "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:

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 38.03.02 "Менеджмент" и профилю подготовки Логистика .