

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства
Б1.В.ДВ.03.02	Кафедра физической культуры и спорта

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства»

Направление подготовки

**44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**

Направленность (профиль) программы

**Менеджмент в образовании**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

Екатеринбург, 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<b>Разработали:</b>	<i>Заведующий кафедрой физической культуры и спорта</i>	<i>Сапаров Б.В.</i>	<i>18.04.2023 №8</i>
<b>Версия: 2.0</b>		КЭ:1	УЭ № _____
			<b>Стр 1 из 25</b>



## Содержание

Введение .....	3
1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	
4. Содержание дисциплины .....	
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий .....	6
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин .....	6
4.3. Детализация самостоятельной работы .....	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся ..	7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	7
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	8
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	11
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	11
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья .....	13



## Введение

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

### 1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- сформировать представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- совершенствовать физические качества: координация движений, сила, выносливость;
- содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» входит в базовую часть, формируемую участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту:



единоборства» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем практики. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» основывается на знаниях, умениях, полученных студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

### ***Знать:***

- правила подбора физических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;
- методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

### ***Уметь:***

- использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;
- демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.
- применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- соблюдать нормы здорового образа жизни.

### ***Владеть:***



- техникой основных приемов борьбы (стойка, приемы, броски, подножки, подсечки и т.д.);
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов <b>очное</b>	Очная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Контактная работа* (всего)	97,5	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	96	16	16	16	16	16	16
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	1,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	230,5	37,75	37,75	37,75	37,75	37,75	41,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Вид учебной работы	Всего часов <b>заочное</b>	Заочная форма обучения					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		зимняя	летняя	зимняя	летняя	зимняя	летняя
Контактная работа* (всего)	0,75		0,25		0,25		0,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)							
Групповые консультации							



Промежуточная аттестация (зачет)	0,75		0,25		0,25		0,25
Самостоятельная работа (всего)	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет		зачет

#### 4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Техника борьбы самбо. Классификация групп видов борьбы. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники борьбы самбо; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники приемов и действий, а также достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя. К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения. Стойка самбиста. Решающее значение в стойке. Положение и перестановка ног. Величина площади опоры.

Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам. Использование благоприятных моментов. Применение различных приемов при благоприятных моментах.

Тема 1.4. Броски. Бросками называются приёмы, посредством которых противника из занимаемого им положения борьбы стоя переводят в положение борьбы лежа. Осуществление приема. Оценка бросков. Комбинации бросков.

#### 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

##### 4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Техника борьбы самбо</b>				



Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя		24	58	82
Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения		24	58	82
Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам		24	58	82
Тема 1.4. Броски		24	57	81
Итого		<b>96</b>	<b>230,5</b>	<b>326,5</b>

#### 4.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Техника борьбы самбо</b>				
	Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя			86	86
	Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения			82	82
	Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам			110	110
	Тема 1.4. Броски			75,25	75,25
Итого			<b>327,25</b>	<b>327,25</b>	

#### 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

Очная/заочная форма обучения

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудоемкость (час.)	Формируемая компетенция (УК)	Формы контроля
1.	Техника борьбы самбо	Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам Тема 1.4. Броски	96/-	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности



### 4.3. Детализация самостоятельной работы

№ п/п	№ модуля (раздела) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, часы	
			очная	заочная
1.	Техника борьбы самбо	Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств единоборств: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков; стойка самбиста, решающее значение в стойке, положение и перестановка ног, величина площади опоры; использование благоприятных моментов, применение различных приемов при благоприятных моментах; броски, осуществление приема, комбинации бросков.	230,5	327,25

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства [Текст] : метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьюк, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2021. – 17 с.

Гимнастика: учеб. пособие / Составители: канд. пед. наук Т. Е. Могилевская, канд. пед. наук, доцент Б. М. Сапаров, ст. преподаватель Шинкарьюк Л.А., ст. преподаватель Ладыгина А.А., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург : УрГАУ, 2018. – 91 с.

### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.

Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль





проводится в течение семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтингпланом дисциплины.

Зачет проводится в конце 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестра и оценивается по системе: «зачтено», «не зачтено».

Измерительные средства по промежуточному контролю знаний студентов представлены в балльно-рейтинговой системе.

#### Рейтинговая система оценки зачета по дисциплине

Сумма баллов	Оценка	Характеристика
61-100	зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>
0-60	не зачтено	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>

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

а) основная литература:



1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>  
б) дополнительная литература:
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085>
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454001>
6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455310>
7. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456647>
8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст :



электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453734> 9.  
Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Никифоров .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2016 .— 75 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/565115>

10. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

### а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
- электронный каталог Web ИРБИС;
- электронные библиотечные системы:
  - ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
  - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;
  - ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
  - ЭБС «Рукопт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com». б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».
- в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и более тщательной проработки материала по основным разделам дисциплины.

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины на платформе MOODLE или на сайте университета.

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы.



Обучающийся должен регулярно выполнять физические упражнения для повышения уровня физических кондиций (качеств).

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), которые позволят студенту повысить мотивацию к самостоятельным занятиям и уровень физической подготовленности, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине. Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое



осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Компоненты содержания □ Титульный лист.

- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).

- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).

- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.



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

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

### Программное обеспечение:

– Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP 1 License No Level: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).

– Операционная система Microsoft WinHome 10 Russian Academic OLP License No Level Legalization Get Genuine: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).

– Пакет офисных приложений Microsoft Office 2016 Single Academic OLP License No Level: Лицензия 66734667 от 12.04.2016 (включает Word, Excel, PowerPoint) (бессрочная).

– Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition.250-499 Node 2 years Education Renewal License Лицензия № 2434-200303-114629153-1071 от 03.03.2020 г.

## 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
---	---	--



Спортивный зал игровой 19х38м. Малый спортивный зал 9х18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19х38 м: - раздевалки - баскетбольные щиты и кольца - волейбольные стойки - гимнастические ковры - гимнастическая стенка - гимнастическая перекладина - ворота мини-футбольные - теннисный стол. Малый спортивный зал 9х18 м: - ковер борцовский - рукоятка изогнутая - гимнастическая перекладина - гимнастическая стенка - тренажер для жима лежа	
	- тренажер для мышц спины - наклонная скамья - гриф штанги - блины для штанги - штанга - гири: - деревянный помост - комплексный тренажер для жима лежа - гантели разборные - скамья для жима штанги лежа - скамья Скотта - армрестлинг тяга (рамочный) - атлетик тяга (тренажер для мышц спины) - беговая дорожка - велотренажер - грудь-машина Батерфляй - тренажер «железная рука» - тренажер для борцов	
	- тренажер для мышц спины - тренажер комбинированный - атлетик блок 2000 - блок рама - гриф гнутый - рамка для приседания - стол для армрестлинга - раздевалки - душевые - весы электронные.	
Самостоятельна работа		



Малый спортивный зал 9х18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19х38 м: <ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалки</li><li>- баскетбольные щиты и кольца</li><li>- волейбольные стойки</li><li>- гимнастические ковры</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- гимнастическая перекладина.</li></ul>	
---	---	--

## 12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, демонстрация и т.д.);
- сенсорный метод;
- метод срочной информации.

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения: - физические упражнения;

- оздоровительные силы природы; - гигиенические факторы;
- технические средства обучения.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- строгая регламентация размеров площадки при занятиях на улице (подготовка, размеры, по периметру установить ограничительные ориентиры, исключить помехи из кустарника, ям, камней и т. п.)

- применение яркого спортивного инвентаря и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученной атрибутики - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

- регламентация физических упражнений по интенсивности и объему;
- сопровождение обучающегося при выполнении физических упражнений; - применение специальных форм и методов обучения; - рациональное размещение спортивного инвентаря.





Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;
- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;
- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность; - индивидуальные беседы.

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Индекс компетенции	Формулировка
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

**2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины**

Виды оценок	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт)	Не зачтено	Зачтено



## 2.1 Текущий контроль

Индекс	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
						Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
ОК-8	<b>знать:</b> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1,2,3	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Лекция Самостоятельная работа	Тестирование	3.1	3.1	3.1
	<b>уметь:</b> - подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности	1,2,3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Самостоятельная работа	Тестирование	3.1	3.1	3.1
	<b>владеть:</b> - навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1,2,3	Владение методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Адаптация организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Лекция Самостоятельная работа	Тестирование	3.1	3.1	3.1

## 2.3. Промежуточная аттестация

и	Планируемые		Форма	№ задания
---	-------------	--	-------	-----------



	результаты	Технология формирования	оценочного средства (контроля)	Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышен
О К- 8	<b>знать:</b> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Самостоятельная работа	Зачет	3.2		
	<b>уметь:</b> - подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности	Самостоятельная работа	Зачет	3.2		
	<b>владеть:</b> - навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Самостоятельная работа	Зачет	3.2		

#### 2.4. Критерии оценки на зачете

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, умение применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты исследования.
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, неумение применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности

#### 2.5 Критерии оценки тестов

Ступени уровней освоения компетенций	Показатель оценки сформированности компетенции
Пороговый уровень	До 60 % выполнение нормативов
Базовый уровень	61-70% выполнение нормативов



Повышенный уровень

71-100% выполнение нормативов

**3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КЛЮЧИ (ОТВЕТЫ) К КОНТРОЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ, МАТЕРИАЛАМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ**

**3.1. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общефизической и спортивно-технической подготовке для отдельных групп различной спортивной направленности.

Таблица 1 - Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130



11.	Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз - из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	сек.	25	30	35	40	45
-----	--	------	----	----	----	----	----

Таблица 2 - Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до ка- сания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
12.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	сек.	50	55	60	65	70

### 3.2. Примерная тематика рефератов:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими



упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Папка тематических рефератов находится на кафедре физической культуры.

Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Дополнительная тематика рефератов

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

3. Социальные функции физической культуры и спорта.

4. Современное состояние физической культуры и спорта.

5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10.. Биологические ритмы и работоспособность.

11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

14. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды:

15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

16. Влияние образа жизни на здоровье.

17. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.

18. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

19. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

21. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.



22. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности студента.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
24. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
25. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
27. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
28. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
29. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
30. Воспитание физических качеств.
31. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.
38. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
41. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
42. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
43. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих основные физические качества..
45. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
46. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
49. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов вашего факультета.
50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста





#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, круглый стол, решение задач, творческие задания, деловая игра);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено»).

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.