



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Кафедра физической культуры


СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 Ф.С. Меметова
« 22 » 03 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.Н. Мухамедьяров
« 22 » 03 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
профиль подготовки «Прикладная информатика в информационной сфере»

факультет экономики, менеджмента и информационных технологий

Симферополь, 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Профиль «Прикладная информатика в информационной сфере» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 922.

Составитель
рабочей программы


подпись

И.И. Мухамедьяров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

от 03.03 20 23 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой


подпись

Н.Н. Мухамедьяров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета экономики, менеджмента и информационных технологий

от 22.03 20 23 г., протокол № 7

Председатель УМК


подпись

К.М. Османов

1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль подготовки «Прикладная информатика в информационной сфере».

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

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие занимающихся, а специальная направлена на развитие двигательных качеств.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

– развитие физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

– поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности

Владеть:

– технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	практ. зан.	сем. зан.	ИЗ		
2	72		72			72				За
3	72		72			72				За
4	56		56			56				За
5	72		72			72				За
6	56		56			56				За
Итого по ОФО	328		328			328				

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля
	очная форма							заочная форма							
	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе						
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
АЭРОБИКА															
Обучение базовой аэробике	12			12											тестовый контроль
Степ аэробика	12			12											тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	12			12											тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	12			12											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72											

Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	16			16											тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	14			14											тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	14			14											тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	14			14											тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение классу латино на степах.	12			12											тестовый контроль
Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	12			12											тестовый контроль
Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	12			12											тестовый контроль
Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	10			10											тестовый контроль
Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Силовые упражнения аэробики без предметов.	14			14											тестовый контроль
Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	14			14											тестовый контроль
Классическая аэробика.	14			14											тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	14			14											тестовый контроль

Совершенствование базовой аэробики.	16			16													тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72													
Форма промеж. контроля	Зачет																
Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	12			12													тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике.	12			12													тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	12			12													тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	10			10													тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	10			10													тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56													
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	328			328													
часов на контроль																	
МНОГОБОРЬЕ																	
Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	12			12													тестовый контроль
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	12			12													тестовый контроль
Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	12			12													тестовый контроль
Совершенствование техники бега на различных стайерских дистанциях.	12			12													тестовый контроль
Специальная физическая подготовка.	12			12													тестовый контроль
Общая физическая подготовка.	12			12													тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72													
Форма промеж. контроля	Зачет																
Техника обучения спортивной ходьбы.	16			16													тестовый контроль
Игровое занятие	14			14													тестовый контроль
Мужское пятиборье.	14			14													тестовый контроль

																			контроль
Женское троеборье.	14			14															тестовый контроль
Техника бега на длинные дистанции	14			14															тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Упражнения для развития прыгучести.	12			12															тестовый контроль
Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов.	12			12															тестовый контроль
Совершенствовать технику тактические действия во время выполнения тестов.	12			12															тестовый контроль
Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	10			10															тестовый контроль
Прием тестов.	10			10															тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Подвижные игры и эстафеты.	14			14															тестовый контроль
Беговая подготовка.	14			14															тестовый контроль
Общая физическая подготовка.	14			14															тестовый контроль
Совершенствование приема мяча	14			14															тестовый контроль
Совершенствование техники старта в беге.	16			16															тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Общая физическая подготовка.	12			12															тестовый контроль
Специальная физическая подготовка.	12			12															тестовый контроль
Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.	12			12															тестовый контроль
Силовая подготовка.	10			10															тестовый контроль
Соревнование. Восстановительное занятие.	10			10															тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56															

Форма промеж. контроля	Зачет														
Всего часов дисциплине	328			328											
часов на контроль															
КИОКУСИНКАЙ															
Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	12			12											тестовый контроль
Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	12			12											тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	12			12											тестовый контроль
Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	12			12											тестовый контроль
Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	12			12											тестовый контроль
Обучение технике прямых ударов руками	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	16			16											тестовый контроль
Обучение прямым и боковым ударам ногами	14			14											тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники блоков руками	14			14											тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	14			14											тестовый контроль

Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	14			14														тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Совершенствование техники блоков руками.	12			12														тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	12			12														тестовый контроль
Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	12			12														тестовый контроль
Обучение технике вариантов ухода.	10			10														тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Совершенствование техники круговых ударов ногами.	14			14														тестовый контроль
Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	14			14														тестовый контроль
Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	14			14														тестовый контроль
Совершенствование техники ударов ногами.	14			14														тестовый контроль
Совершенствование техники ударов руками.	16			16														тестовый контроль

Всего часов за 5 семестр	72			72													
Форма промеж. контроля	Зачет																
Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	12			12													тестовый контроль
Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	12			12													тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	12			12													тестовый контроль
Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	10			10													тестовый контроль
Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	10			10													тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56													
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	328			328													
часов на контроль																	
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА																	
Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	12			12													тестовый контроль
Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Техника выполнения упражнений с использованием 14ч - 5 собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	12			12													тестовый контроль

Обучение и выполнение комплекса упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	12			12														тестовый контроль
Обучение и выполнение комплекса упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	12			12														тестовый контроль
Обучение выполнению упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса	12			12														тестовый контроль
Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса	12			12														тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины.	16			16														тестовый контроль
Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	14			14														тестовый контроль
Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных	14			14														тестовый контроль

устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц																			
Обучение упражнениям для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	14			14															тестовый контроль
Обучение комплексу упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	14			14															тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	12			12															тестовый контроль
Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	12			12															тестовый контроль
Обучение комплексу со свободным весом для мышц плечевого пояса. Обучение комплексу со свободным весом для мышц спины и ног. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	12			12															тестовый контроль

Обучение базовым и изолирующим упражнениям (основные понятия, техника выполнения). Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	10			10											тестовый контроль
Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	14			14											тестовый контроль

Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	14			14														тестовый контроль
Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	14			14														тестовый контроль
Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	14			14														тестовый контроль
Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	16			16														тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	12			12														тестовый контроль
Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для 10 7 мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Комплекс упражнений по	12			12														тестовый контроль

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА														
Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	12			12										тестовый контроль
Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	12			12										тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	12			12										тестовый контроль
Обучение технике протяжки рывковой в стойку	12			12										тестовый контроль
Обучение технике протяжки на грудь в стойку	12			12										тестовый контроль
Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	12			12										тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	16			16										тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	14			14										тестовый контроль
Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	14			14										тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	14			14										тестовый контроль

Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	14			14														тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			12														тестовый контроль
Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			12														тестовый контроль
Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	12			12														тестовый контроль
Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	10			10														тестовый контроль
Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе.	14			14														тестовый контроль
Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь	14			14														тестовый контроль
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	14			14														тестовый контроль

Совершенствование и обучения технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	16			16												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плинтов (различной высоты)	12			12												тестовый контроль
Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	12			12												тестовый контроль
Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	12			12												тестовый контроль
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	10			10												тестовый контроль
Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	328			328												
часов на контроль																
АРМРЕСЛИНГ																

Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	12			12											тестовый контроль
Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	12			12											тестовый контроль
Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги.	12			12											тестовый контроль
Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника.	12			12											тестовый контроль
Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу.	12			12											тестовый контроль
Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	16			16											тестовый контроль
Базовые упражнение для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья.	14			14											тестовый контроль

Базовые упражнения для укрепления спины: гиперэкстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнения для укрепления ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.	14			14														тестовый контроль
Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.	14			14														тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	14			14														тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	12			12														тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.	12			12														тестовый контроль
Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.	12			12														тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.	10			10														тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	14			14														тестовый контроль

Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	14			14														тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	14			14														тестовый контроль
Базовые упражнения для укрепления спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах	14			14														тестовый контроль
Постановка углов предплечья, плеча, хват рукоятки.	16			16														тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	12			12														тестовый контроль
Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	12			12														тестовый контроль
Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	12			12														тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	10			10														тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56														

Форма промеж. контроля	Зачет													
Всего часов дисциплине	328			328										
часов на контроль														
РЕГБИ														
Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	12			12										тестовый контроль
Введение в регби, правила игры регби.	12			12										тестовый контроль
Передача мяча пасом и получение мяча.	12			12										тестовый контроль
Ловля мяча.	12			12										тестовый контроль
Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	12			12										тестовый контроль
Штрафные и свободные удары.	12			12										тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Штрафные и свободные удары	16			16										тестовый контроль
Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.	14			14										тестовый контроль
Навыки игры в контакте.	14			14										тестовый контроль
Схватка, коридор (аут).	14			14										тестовый контроль
Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	14			14										тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Ознакомление с тренажерами, используемыми для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	12			12										тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	12			12										тестовый контроль

Прием выходных нормативов.	12			12														тестовый контроль
Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.	10			10														тестовый контроль
Жим штанги лежа.	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	14			14														тестовый контроль
Введение в регби, правила игры регби.	14			14														тестовый контроль
Передача мяча пасом и получение мяча.	14			14														тестовый контроль
Ловля мяча.	14			14														тестовый контроль
Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	16			16														тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	12			12														тестовый контроль
Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Сгибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине.	12			12														тестовый контроль

Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	12			12												тестовый контроль
Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве. Гиперэкстензия.	10			10												тестовый контроль
Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия. 1. Выполнение упражнений для развития мышц ног. 2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при помощи тестов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа на горизонтальной лавке, гиперэкстензия. Упражнения для развития мышц рук, ног.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	328			328												
часов на контроль																
ШАХМАТЫ																

История. Шахматная доска.	12			12														тестовый контроль
Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	12			12														тестовый контроль
Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	12			12														тестовый контроль
Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	12			12														тестовый контроль
Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	12			12														тестовый контроль
Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	12			12														тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	16			16														тестовый контроль
Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	14			14														тестовый контроль
Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	14			14														тестовый контроль
План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	14			14														тестовый контроль
Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	14			14														тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			12														тестовый контроль
Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			12														тестовый контроль
Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа	12			12														тестовый контроль

дебютных ходов)																			
Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.	10			10															тестовый контроль
Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.	10			10															тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.	14			14															тестовый контроль
Различная активность и ценность фигур.	14			14															тестовый контроль
Сильные и слабые поля.	14			14															тестовый контроль
Основные тактические приемы.	14			14															тестовый контроль
Типичные жертвы.	16			16															тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	12			12															тестовый контроль
Упражнения и практика по пройденному материалу.	12			12															тестовый контроль
Шахматная композиция	12			12															тестовый контроль
Анализ партий. Техника расчета вариантов.	10			10															тестовый контроль
Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	10			10															тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Всего часов дисциплине	328			328															
часов на контроль																			
Специальная медицинская группа																			
Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения	12			12															тестовый контроль

для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.																			
Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы	12			12															тестовый контроль
Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	12			12															тестовый контроль
Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	12			12															тестовый контроль
Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	12			12															тестовый контроль
Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.	12			12															тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	72			72															
Форма промеж. контроля	Зачет																		
Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	16			16															тестовый контроль
Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	14			14															тестовый контроль

Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	14			14														тестовый контроль
Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	14			14														тестовый контроль
Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	14			14														тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	12			12														тестовый контроль
Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	12			12														тестовый контроль
Настольный теннис (стойки, хватракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	12			12														тестовый контроль
Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	10			10														тестовый контроль
Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	56			56														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	14			14														тестовый контроль
Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и	14			14														тестовый контроль

живота																		
Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	14			14														тестовый контроль
История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	14			14														тестовый контроль
Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	16			16														тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			72														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	12			12														тестовый контроль
Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	12			12														тестовый контроль
Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	12			12														тестовый контроль
Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	10			10														тестовый контроль
Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	10			10														тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56														
Форма промеж. контроля	Зачет																	
Всего часов дисциплине	328			328														
часов на контроль																		

5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрено учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

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

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

(не предусмотрено учебным планом)

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-7		
Знать	личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	тестовый контроль
Уметь	поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности	тестовый контроль
Владеть	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности
тестовый контроль	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях
зачет	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне.

7.3. 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

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий

Владение двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	не владеет	владеет на достаточном уровне	владеет на высоком уровне
-----------------------------------------------------------------------	------------	-------------------------------	---------------------------

7.4.2. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Посещаемость	100 % посещение практических занятий	100 % посещение практических занятий.	100 % посещение практических занятий.
Владение двигательными навыками	не обязательно	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта) на высоком уровне
Выступление на соревнованиях	не обязательно	не обязательно	Выступление на итоговых соревнованиях

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

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

Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Мухамедьяров Н.Н. Библиотека в социально-коммуникационной системе формирования здорового образа жизни: монография / Н. Н. Мухамедьяров ; рец.: И. А. Давыдова, Т. В. Новальская, О. Д. Чолаков. - Харьков: С.А.М., 2011. - 224 с.	монография	5
2.	Загревский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений : учебное пособие / О. И. Загревский, В. С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2013. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44235 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/44235
3.	Загревский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загревский, О. И. Загревский. — Томск : ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112890 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/112890
4.	Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Симферополь: КИПУ, 2018. - 248 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/125195

5.	Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/44215
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44227 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/44227
2.	Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106638 (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/106638
3.	Крупницкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупницкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Практикумы, лабораторные работы, сборники задач и упражнений	https://e.lanbook.com/book/76740

4.	Организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / составители Г. И. Головкин, З. С. Землякова. — Томск : ТГУ, 2015. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74552 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/74552
5.	Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загrevская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/44231
6.	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/125195 5
7.	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. вузов, обуч. по напр. подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ; рец.: О. П. Юшков, В. П. Филин. - М.: Академия, 2016. - 490 с.	учебник	25

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>

4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.

5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimea.lib.ru/>

6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>

7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

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

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

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

-Гимнастическая скамейка – 6 шт.

-Стенка гимнастическая

-Маты гимнастические – 7 шт.

-Скакалка – 50 шт.

-Гантели металлические – 23 шт.

-Коврик гимнастический – 20 шт.

-Обруч металлический – 20 шт.

-Коврик массажные – 10 шт.

- Степы – 10 шт.
- Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;
- Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;
- Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;
- Гантели – 10 шт;
- Тумбочка для магнезий -1 шт;
- Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди – 1 комплект;
- Брусья, перекладина – 1 комплект;
- Скамейка гимнастическая – 3 шт;
- Скакалки – 10шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Мяч волейбольный – 15 шт.
- Мяч футбольный – 5 шт.
- Набор настольного тенниса – 6 ком.
- Ракетки настольного тенниса – 20шт.
- Стойки волейбольные – 2 ком.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Комплект для н. тенниса 5 шт.
- Бадминтон – 10 ком.
- Дартц – 2 шт.
- Насос – 1 шт

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

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

- 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 потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения

навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи учебных занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)