

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
декан учетно-финансового факультета,
д.э.н., профессор
Костюкова Е. И.

«25» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.34 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Шифр и наименование дисциплины по учебному плану

38.03.01 Экономика

Код и наименование направления подготовки

Финансы и кредит

Наименование профиля подготовки

Бакалавр

Квалификация выпускника

Очная, заочная, очно-заочная

Форма обучения

2022

год набора на ОП

Ставрополь, 2022

1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование в структуре общего профессионального образования физической культуры личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции*	Код(ы) и наименование (-ия) индикатора(ов) достижения компетенций**	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- понятий и навыков здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья- факторов, определяющих здоровье человека- взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни- здорового образа жизни и его составляющие. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- на творческом уровне использовать и применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков- следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни <p>Навыки и/или трудовые действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- методов и способов организации здорового образа жизни;- владения современными технологиями формирования здорового образа жизни- применения средств, способов физической культуры и спорта и оздоровительных методик, направленных на формирование необходимых умений и навыков в формировании здорового образа жизни- навык здорового образа жизни является предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.34 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной обязательной части программы бакалавриата

Изучение дисциплины осуществляется:

- студентами очной формы обучения - в 1,2,3 и 4 семестрах;
- студентами заочной формы обучения - на 1 курсе;
- студентами очно-заочной формы обучения - в 1,2 и 3 семестрах;

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» школьной программы:

Освоение «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего формирования, посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья.

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

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

Очная форма обучения

Се- местр	Трудоемкость час/з.е	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоя- тельная ра- бота, час	Кон- троль, час	Форма про- межуточной атте- стации (форма контроля)
		лек- ции	практические занятия	лаборатор- ные занятия			
1	108	-	54	-	54	-	зачет
2	110	-	56	-	54	-	зачет
3	54	-	28	-	26	-	-
4	56	-	28	-	28	-	зачет
	Итого	-	166	-	162	-	-
<i>в т.ч. часов в интерак- тивной форме</i>		-	-	-	-	-	-

Се- местр	Трудоем- кость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифферен- цированный зачет	Консульта- ции перед экзаменом	Экзамен
1	108	-	-	0,12	-	-	-
2	110	-	-	0,12	-	-	-
3	54	-	-	-	-	-	-
4	56	-	-	0,12	-	-	-

Заочная форма обучения

Курс	Трудоем- кость час/з.е	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоя- тельная ра- бота, час	Контроль, час	Форма про- межуточной атте- стации (форма кон- троля)
		лекции	практические занятия	лаборатор- ные занятия			
1	328	-	10	-	314	4	зачет
<i>в т.ч. часов в инте- рактивной форме</i>		-	-	-	-	-	-

Курс	Трудоем- кость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифферен- цированный зачет	Консульта- ции перед экзаменом	Экзамен
1	328	-	-	0,12	-	-	-

Очно-заочная форма обучения

Се- местр	Трудо- ем- кость час/з.е	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоя- тельная ра- бота, час	Контроль, час	Форма про- межуточной аттестации (форма кон- троля)
		лекции	практические занятия	лаборатор- ные занятия			
1	109	-	10	-	99	-	зачет
2	109	-	10	-	99	-	зачет
3	110	-	10	-	100	-	зачет
	Итого	-	30	-	298	-	-
<i>в т.ч. часов в инте- рактивной форме</i>		-	-	-	-	-	-

Се- местр	Трудо- ем- кость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифферен- цированный зачет	Консульта- ции перед экзаменом	Экзамен
1	109	-	-	0,12	-	-	-
2	109	-	-	0,12	-	-	-
3	110	-	-	0,12	-	-	-

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отве-
денного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Очная форма обучения

№ п/п	Темы (и/или раз- делы) дисциплины	Количество часов					Формы те- кущего кон- троля успе- ваемости и промежуточ- ной аттеста- ции	Оценочное средство про- верки результа- тов достижения индикаторов компетенций	Код инди- катор- ов дости- жения ком- петен- ций
		Всего	Лекции	Семинар- ские заня- тия		Самостоятельная работа			
				Практиче- ские	Лаборатор- ные				
1	ОФП. Профессио- нально-прикладная физическая подготов- ка.	24		12		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
2	Лёгкая атлетика	88		44		44	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
3	Баскетбол	36		18		18	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
4	Волейбол	32		16		16	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
5	Настольный теннис	20		10		10	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
6	Футбол	24		12		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
7	Гимнастика	24		12		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
8	Атлетическая гимнастика	20		8		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
9	Вольна борьба	20		8		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
10	Фитнес-аэробика	22		10		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
11	Туризм	18		8		10	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
	Итого	328		166		162			

Заочная форма обучения

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
1	ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	24		1		23	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
2	Лёгкая атлетика	88		1		87	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы те- кущего кон- троля успе- ваемости и промежу- точной атте- стации	Оценочное средство про- верки резуль- татов достиже- ния индикато- ров компетен- ций	Код инди- като- ров дости- жения компе- тен- ций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
3	Баскетбол	36		1		35	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
4	Волейбол	32		1		31	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
5	Настольный теннис	20		1		19	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
6	Футбол	24		1		23	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
7	Гимнастика	24		1		23	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
8	Атлетическая гимнастика	20		1		19	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
9	Вольна борьба	20		1		19	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
10	Фитнес-аэробика	22		1		21	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
11	Туризм	14		-		14	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контроль- ные нормативы	УК-7.1
	Итого	328		10		314	4		

Очно-заочная форма обучения

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
1	ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	24		2		22	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
2	Лёгкая атлетика	88		6		82	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
3	Баскетбол	36		4		32	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
4	Волейбол	34		4		30	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
5	Настольный теннис	20		2		18	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
6	Футбол	24		2		22	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
7	Гимнастика	24		2		22	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
8	Атлетическая гимнастика	21		2		19	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
9	Вольна борьба	20		2		18	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
10	Фитнес-аэробика	23		2		21	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
11	Туризм	14		2		12	Аттестация (55 баллов и выше) Зачет	Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1
	Итого	328		30		298			

5.1. Лекционный курс не предусмотрен

5.2. Семинарские (практические, лабораторные) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме*

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий*)/ (практическая подготовка)	Всего, часов / часов интерактивных занятий		
		очная форма	оч.-заоч. форма	заочная форма
ОФП. Профессионально прикладная физическая подготовка	<u>Практическое занятие.</u> Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств: скоростно-силовой, игровой и легкоатлетической направленности. Специальные, профессионально-прикладные физические упражнения, оздоровительно-спортивные мероприятия.	12	2	1
Легкая атлетика	<u>Практическое занятие.</u> Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра	44	6	1
Баскетбол	<u>Практическое занятие.</u> Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техникотактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.	18	4	1
Волейбол	<u>Практическое занятие.</u> Стойки. Перемещение. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра.	16	4	1
Настольный теннис	<u>Практическое занятие.</u> Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подач. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.	10	2	1
Футбол	<u>Практическое занятие.</u> Передвижения и	12	2	1

	прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.			
Гимнастика.	<u>Практическое занятие.</u> Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата	12	2	1
Атлетическая гимнастика	<u>Практическое занятие.</u> Упражнения с отягощениями и сопротивлениями, резиновыми амортизаторами. Упражнения со штангой, гириями, гантелями.	8	2	1
Вольная борьба	<u>Практическое занятие.</u> Основные захваты, основные положения: стойка, партер, мост, полумост. Передвижения. Способы атаки, контратаки, защиты. Правила соревнований и судейства.	8	2	1
Фитнес-аэробика	<u>Практическое занятие.</u> Аэробика, степ-аэробика. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки	10	2	1
Туризм	<u>Практическое занятие.</u> Техника передвижения страховки в горной местности. Топография и ориентирование на местности, Спортивный спуск, спортивный подъем. Наведение навесной переправы. Бивак и бивачные работы в горной местности.	8	2	-
Итого		166	30	10

5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен

5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Виды самостоятельной работы	Очная форма, часов		Заочная форма, часов		Очно-заочная форма, часов	
	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации
Изучение учебной литературы, тестовые задания самоконтроля, самостоятельное решение задач	32		90		88	
Изучение методики выполнения физических упражнений общей и профессиональной направленности	80		100		90	
Техника выполнения контрольных нормативов	30		100		100	
Выполнение функциональной пробы	20		24		20	
ИТОГО	162		314		298	

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

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».
2. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».
3. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
4. Список литературы для самостоятельного изучения
5. Вопросы для самостоятельной работы

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	интернет-ресурсы (из п.9 РПД)
1	ОФП. Профессионально - прикладная физическая подготовка	1,2,3	1,2	1,4
2	Легкая атлетика	1,3	2,3,4	1,4
3	Баскетбол	1,3	2,6	3,4
4	Волейбол	1,3	1,8,5	2,4
5	Настольный теннис	1,3	5, 4,7	2,3,4.
6	Футбол	1,3	2	3,4
7	Гимнастика.	1,3,4	5	3,4
8	Атлетическая гимнастика	1,3	5,8	2,3,4
9	Вольная борьба	1,3	2,3	4
10	Фитнес-аэробика	1,2,3,4	5	3,4
11	Туризм	1,3	2	1,2,3

7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

Очная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	Физическая культура и спорт										
	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы										

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	+	+	+	+						

Заочная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Курсы				
		1	2	3	4	5
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Физическая культура и спорт					
	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	+				

Очно-заочная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	А
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Физическая культура и спорт										
	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы										
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	+	+	+							

7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в виде зачета.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО» для зачета.

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной, заочной и очно-заочной формы обучения

Для студентов **очной, заочной и очно-заочной формы обучения** знания по осваиваемым компетенциям формируются **на практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.**

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максимальное количество баллов
№ 1	Собеседование, функциональная проба	8
	Бег 100 метров (юноши/девушки)	5
	бег 3000 метров – юноши, бег 2000 метров – девушки	5
№ 2	Собеседование, функциональная проба	8
	Прыжок в длину с места (см.)	6
	Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа (кол-во раз)	6
№ 3	Собеседование, функциональная проба	8
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) – девушки	6
	Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	6
Сумма баллов по итогам текущего и промежуточного контроля		60
Посещаемость на практических занятиях		10
Поощрительные баллы (участие в спортивно-массовых мероприятиях, организация судейства при проведении соревнований)		30
Итого		100

Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций

Умения по осваиваемым компетенциям формируются на практических занятиях при условии активного участия обучающегося в выполнении поставленных заданий.

Критерии оценки

10 баллов – студент посетил все практические занятия, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя.

1 балл – за каждый пропуск занятия или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в практической деятельности.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: демонстрация техники и методики выполнения комплекса контрольных нормативов, применение функциональных проб, позволяющих оценить функциональное состояние организма, выполнение норм контрольных упражнений, позволяющих оценить уровень развития физических качеств.

Баллы, полученные за каждую форму контроля, включаются в контрольную точку. Максимально за контрольные точки студент может набрать – 60 баллов. В контрольную точку входят результаты собеседования – 4 бала, функциональная проба – 4 бала, выполнение нормативов – 12 баллов.

Собеседование

Критерии оценки

4 балла выставляется, когда студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине;

3 балла выставляется, когда студентом в основном раскрыт обсуждаемый вопрос; в ответе прослеживается логическая последовательность, но могут быть допущены недочеты в определении понятий.

2 балла выставляется, когда студентом дан не полный ответ на поставленный вопрос, слабо раскрыты основные положения вопросов, студентом допускаются недочеты, которые не исправляются самостоятельно в процессе ответа.

1 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Критерии оценки

4 балла выставляется, когда студент демонстрирует умения правильно использовать функциональные пробы, при выполнении нет ошибок, сформированы правильные выводы.

2 балла выставляется, когда студент демонстрирует умения правильно использовать функциональные пробы, но допущены незначительные ошибки, не искажающие выводы.

1 балл выставляется, когда студент демонстрирует умения использовать функциональные пробы, но при выполнении допущены ошибки.

Контрольные нормативы – контрольные упражнения на развитие физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).

Критерии оценки

Юноши

Вид теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000м. (сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	15	12	9	6	3
Поднимание ног до перекладины, в висе (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Тест на гибкость (наклон из положения стоя на скамейке) (см)	13	7	6	3	1
Рывок гири 16 кг	40	30	20	10	5
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	150	140	130	120	110
«Угол» в упоре на параллельных брусьях (сек)	10	8	6	3	1
Бросок набивного мяча из-за головы (3 кг) из положения сидя, ноги врозь (расстояние м)	8	7	6	5	3
В висе на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2

Девушки

Вид теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м. (сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Поднимание и опускание туловища, из полож. Лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Отжимание от гимн. скамейки (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	6	4
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	120	110	100	90
«Планка» в упоре на предплечьях (сек)	90	80	60	40	20
Бросок набивного мяча из-за головы (2кг) из положения сидя, ноги врозь (расстояние м)	6	5	4	3	2
В висе на перекладине подъем согнутых ног (кол-во раз)	15	12	10	8	6

Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете

По **«Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»** к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические задания, имеющие ежемесячную аттестацию и наличие по текущей успеваемости более 45 баллов. Студентам, набравшим более 55 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, набравшие от 45 до 54 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД.

7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Вопросы к собеседованию

1. Охарактеризуйте методику бега на 100 метров.
2. Охарактеризуйте методику выполнения низкого старта.
3. Охарактеризуйте методику бега на 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).
4. Охарактеризуйте методику выполнения прыжка в длину с места (см.)
5. Охарактеризуйте методику выполнения норматива «Подтягивание на перекладине» (юноши).
6. Охарактеризуйте методику выполнения норматива «Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа руки за головой»
7. Охарактеризуйте методику выполнения норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре» (девушки).
8. Охарактеризуйте методику выполнения норматива на гибкость «Наклон из положения, стоя на скамейке»
9. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
10. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
11. Какие существуют виды диагностики?

12. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
13. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
14. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
15. Охарактеризуйте методику определения артериального давления.
16. Охарактеризуйте методику выполнения функциональной пробы «20 приседаниями за 30 секунд».
17. Охарактеризуйте методику выполнения функциональной пробы «Индекс Рюфье».

Задание к выполнению функциональной пробы

1. Выполнить оценку состояния сердечнососудистой системы (проба с 20 приседаниями за 30 сек.).
2. Выполнить оценку состояния сердечно-сосудистой системы (Индекс Рюфье)
3. Выполнить оценку системы дыхания (Проба Штанге).
4. Выполнить оценку системы дыхания (Проба Генчи).
5. Выполнить оценку степени нарушения регуляции аппарата кровообращения (Ортостатическая проба).

Контрольная точка № 1

- Собеседование;
- Функциональная проба;
- Бег 100 метров (юноши/девушки);
- бег 3000 метров – юноши, бег 2000 метров – девушки

Контрольная точка № 2

- Собеседование;
- Функциональная проба;
- Прыжок в длину с места (см.);
- Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа (кол-во раз)

Контрольная точка № 3

- Собеседование;
- Функциональная проба;
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) – девушки;
- Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)

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

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

основная

1. Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры : учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет/Анисимов М. П.,Трясов В. Б.. - Санкт-Петербург:СПбГАУ, 2020. - 78 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/191308>. - Издательство Лань.
2. Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры : учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет/Анисимов М. П.,Трясов В. Б.. - Санкт-Петербург:СПбГАУ, 2020. - 78 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/191308>. - Издательство Лань.
3. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-метод. пособие ; ВО - Бакалавриат/Булдашева О. В.. - Шадринск:ШГПУ, 2021. - 96 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/196837>. - Издательство Лань.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие ; ВО - Бакалавриат, Специалитет/Новосибирский государственный педагогический университет. - Москва:ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 201 с. - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=375836>.

дополнительная

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие; ВО - Бакалавриат. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - URL: <http://new.znaniium.com/go.php?id=511522>.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Б. Р. Голощапов. - М. Академия, 2012. - 320 с.
3. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие; ВО - Бакалавриат. -Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - URL: <http://new.znaniium.com/go.php?id=443255>.
4. Осыченко, М. В. Лечебно-профилактическая гимнастика при различных заболеваниях : учебно-метод. пособие/М. В. Осыченко ; СтГАУ. - Ставрополь: АГРУС, 2015. - 30 с.
5. Осыченко, М. В. Оздоровительная дыхательная гимнастика : учебно-метод. пособие/М. В. Осыченко ; СтГАУ. - Ставрополь: АГРУС, 2015. - 26 с.
6. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма: ВО - Бакалавриат. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 227 с. - URL: <http://new.znaniium.com/go.php?id=518178>.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов по направлению "Педагогическое образование"/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. Академия, 2012. - 480 с.
8. Чертов, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - URL: <http://new.znaniium.com/go.php?id=551007>.

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

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.gto.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://www.fizkultu/sci/physical_culture/1
3. Понятия физическая культура [Электронный ресурс].– Режим доступа <https://multiurok.ru/baskowfk/blog/poniatie-fizichieskaia-kul-tura.html>
4. Физическое воспитание и его роль в воспитании личности [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/LZvlG4s7HuE.html>
5. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://studsport.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 10. Методические указания для обучающихся по освоению «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту».

Для студентов всех учебных отделений основным критерием положительной оценки при получении оценки по рейтингу должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка определяется как средне-арифметическая положительных оценок по показателям:

1. Методические знания;
2. Выполнение оценки функционального состояния организма (функциональной пробы)
3. Выполнение контрольных нормативов, характеризующих развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость);
4. Посещаемость практических занятий;
5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, участие в судействе соревнований

Методические знания оцениваются в результате собеседования.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Оценка состояния сердечнососудистой системы.

Проба с 20 приседаниями за 30 сек. После приседаний в течение 3-х минут сидя подсчитывается пульс 10 секундными интервалами. У тренированных людей учащение пульса может возрасти с 8-10 уд/мин. (в покое) до 13-15 уд/мин. После работы восстановление, как правило, наступает к концу 1-ой минуты. Или в начале 2-ой. Если пульс возвращается к норме к концу 1-ой минуты это отлично, если 2-ой – хорошо, если 3-ей – удовлетворительно. Если восстановление не произошло в течение 3-х минут это указывает на снижение функционального состояния сердечнососудистой системы. Если после продолжительного периода занятий физическими упражнениями (5-6 месяцев) время восстановления пульса после физических нагрузок сократится, это является одним из показателей улучшения приспособляемости к ним организма.

Кроме того существует масса всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются величиной нагрузки, ее длительностью, поэтому трудно сравнимы. В практике врачебного контроля часто используются индекс Рюффье, проба PWC по и Гарвардский степ-тест.

Индекс Рюффье – это проба в которой мужчины выполняют 30 приседаний, а женщины 24 за 30 сек. Индекс рассчитывается по формуле $(P_1 + P_2 + P_3 - 200) / 10$ (пульс подсчитывается за 30 секунд), где P_1 – частота сердечных сокращений в покое; P_2 – сразу после нагрузки; P_3 – через минуту после нагрузки. Оценка меньше 0 говорит об отличном функционировании аппарата кровообращения; от 0 до 5 – хорошо; от 6-10 – удовлетворительно; 11-15 – слабо; более 15 – неудовлетворительно.

Оценка системы дыхания

Проба с задержкой дыхания. Функциональное состояние органов дыхания и сердечнососудистой системы можно определить также с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Методика их проведения следующая:

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных – на 60-90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 сек. и более.

Ортостатическая проба. Для выявления степени нарушения регуляции аппарата кровообращения (утомление, перетренировка, перенапряжение) применяется ортостатическая проба. С этой целью утром, не вставая с постели, нужно подсчитать ЧСС за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс. Учащение пульса на 6-12 ударов говорит о хорошей реакции сердца на нагрузку. Учащение пульса на 13-18 ударов – удовлетворительной, а свыше 20 ударов – неблагоприятной реакции.

Ортостатическую пробу рекомендуется также проводить до и после занятий физическими упражнениями. Если показатели пробы на следующий день после занятий приходят к исходным величинам, значит нагрузка была допустимой и работоспособность организма восстанавливается. Если же в течение 2-3 дней пульс по сравнению с первой ортостатической пробой не приходит к норме, следует обратиться к врачу.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из вися поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лежа на полу – женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

2. МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается

отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)

Принять исходное положение упора. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Контрольный тест для определения подвижности (гибкости) позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, получают оценку методическому разделу программы.

Для студентов всех учебных отделений основным критерием положительной оценки при получении оценки по рейтингу должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Посещаемость занятий

Студент, пропустивший более четырех занятий без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Методика отработки пропущенных занятий

Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей. Дополнительное занятие в основной группе проводится как обычное учебно-тренировочное занятие. В один день можно отработать только одну учебную пару.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующее программное обеспечение: MicrosoftWindowsServerSTDCOREAllNg License/ SoftwareAssurancePack Academic OLV 16Licenses LevelEAdditionalProductCoreLic 1Year, Kaspersky Total Security Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License,

11.1 Перечень программного обеспечения отечественного производства

КонсультантПлюс-СК сетевая версия (правовая база) База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: <i>1. Игровой зал, площадь – 650 м²</i>	Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., кольца баскетбольные-2шт., щиты баскетбольные- 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., мячи баскетбольные – 20 шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.
	Оснащение игрового зала для игры в волейбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны -1 шт., судейская вышка -1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.
	Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные -2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футзальный - 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.

<p>2. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м²</p>	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p> <p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>
<p>3. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м²</p>	<p>Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт., 50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт.</p> <p>Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>
<p>4. Зал аэробики, площадь 85 м²</p>	<p>Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.</p>
<p>5. Зал борьбы, площадь 205 м²</p>	<p>Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса -1шт., штанга – 1 шт.</p>
<p>6. Плоскостные спортивные площадки</p>	<p><i>Воркаут площадка, площадь 193, 4 м²</i></p> <p>Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p> <p>Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м².</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт.</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт.,</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p>
<p>Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов: 1. Зал фитнеса, площадь 230 м²</p>	<p>Оснащение зала фитнеса: жим вверх – 1 шт., баттерфляй – 1 шт., жим горизонтальный – 1шт., жим под углом вверх – 1шт., разведение ног -1 шт., сведение ног – 1шт., сгибатель бедра(сидя)-1 шт., разгибатель бедра (сидя) – 1 шт., голень машина – 1шт., жим ногами -1 шт., рычажная тяга -1шт., нижняя тяга – 1 шт., верхняя тяга – 1шт., станок регулируемый, от 0 до 45°(пресс, спина), трицепс машина – 1шт., бицепс машина – 1шт., скамейка скотта – 1 шт., скамейка для скручиваний – 1 шт., пресс машина -1шт., скамейка регулируемая 0-80° - 1 шт., скамейка для жима горизон-</p>

	<p>тальная – 1шт., скамейка горизонтальная – 1шт., стойка для гантелей (для набора из 10 пар)-1 шт., стойка под хромированные гантели – 1 шт., кроссовер – 1 шт., эллиптический тренажер – 3шт., беговая дорожка – 6 шт., велотренажёр – 3 шт., гантели -30 шт., грифы - 7, степпер тренажер – 1 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 1 шт. блины</p>
2. Зал бокса, площадь 160 м ²	<p>Оснащение зала бокса: боксёрский ринг -1шт., боксёрская груша – 6 шт., гребной тренажёр – 1 шт., гантели - 20 шт., стойка под штанги- 1 шт., штанга – 3 шт., боксёрские перчатки -10 пар, шлем-8шт., мяч набивной – 8 шт., блины – 6 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 2.шт.</p>
3. Тренажёрный зал, площадь 50 м ²	<p>Оснащение тренажёрного зала: беговая дорожка -2 шт., эллипсоидный тренажёр – 3 шт., стол для армспорта – 1 шт., козёл-1 шт., многофункциональный силовой тренажёр – 1 шт.</p>
4. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	<p>Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт.,50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>
5. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>
	<p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>
6. Зал аэробики, площадь 85 м ²	<p>Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.</p>
7. Зал спортивных танцев, площадь 50 м ²	<p>Оснащение зала спортивных танцев: скамья – 9 шт.</p>
8. Зал борьбы, площадь 205 м ²	<p>Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса -1шт., штанга – 1 шт.</p>
9. Плоскостные спортивные площадки	<p>3.1 Воркаут площадка, площадь 193, 4 м² Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p>

	<p>3.2 <i>Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м²</i> Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p> <p>3.3 <i>Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бадминтона 237,9 м²</i> Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка – 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетка – 6 шт.</p> <p><i>Площадки для мини-футбола, площадь 160 м²</i>. Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч - 6 шт.</p> <p><i>Футбольное поле площадь 2400 м²</i>. Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот –2 шт., мяч - 6 шт.</p> <p><i>Площадка для бадминтона, площадь 90 м²</i> Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 6 шт., стойки бадминтонные – 4 шт.</p> <p><i>Спортивная площадка полоса препятствий, площадь 120 м²</i> Оснащение: Шведские лестницы – 8шт., брусья – 2 шт., турник- 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1шт., бревно -1 шт.</p>
<p>Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций: Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м²</p>	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>
<p>Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 1. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м²</p>	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>
<p>2. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м²</p>	<p>Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p>

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента зачет может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Рабочая программа «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и учебного плана по профилю специализации «Финансы и кредит»

Автор (ы) ст. преподаватель Иванова С.В.

Рецензенты к.п.н., доцент Тарасов П.В.
преподаватель Чеботова Е.В.

Рабочая программа «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта протокол № 6 от « 12 » мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Зав. кафедрой _____ к.п.н., доцент Тарасов П.В.

Рабочая программа «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии кафедр центра управления учебным процессом, протокол № 9 от « 20 » мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Руководитель ОП к.э.н., доцент Глотова И.И.