

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета экологии и  
ландшафтной архитектуры**  
**д.с.-х.н., профессор Есаулко А. Н.**  
**«11» мая 2022г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.46 Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту**

Шифр и наименование дисциплины по учебному плану

**05.03.06 Экология и природопользование**

Код и наименование направления подготовки

**Охрана окружающей среды и экологическая безопасность**

Наименование профиля подготовки

**Бакалавр**

Квалификация выпускника

**Очная, заочная**

Форма обучения

**2022**

год набора на ОП

Ставрополь, 2022

### 1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» являются формирование общего образования 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. Способен 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	<b>Знания:</b> Методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.
		<b>Умения:</b> Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
	УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> Методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		<b>Умения:</b> Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		<b>Навыки:</b> Практического использования методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.
		<b>Навыки:</b> Практического применения методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.46 «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» является

дисциплиной обязательной части программы бакалавриата.

Изучение дисциплины осуществляется:

- для студентов очной формы обучения - в 1,2,4 семестре;
- для студентов заочной формы обучения – на 1 курсе.

Для освоения дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» школьного курса обучения.

Освоение дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

#### 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 курсы (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	Трудоемко- сть час/з.е	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоя- тельная работа, час	Контроль, час	Форма про- межуточной аттестации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лаборатор- ные занятия			
1	108	-	54	-	54	-	Зачет
2	110	-	54	-	56	-	Зачет
3	54		26		28		Зачет
4	56		28		28		Зачет
в т.ч. часов: в интерактивной форме		-	-	-	-	-	-
практической подготовки (при наличии)		-	-	-	-	-	-
<b>Всего</b>	328/1	-	162	-	166	-	Зачет

Семестр	Трудоемко- сть час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифференци- рованный зачет	Консультации и перед экзаменом	Экзамен
1234	328/1	-	-	0,12	-	-	-

##### Заочная форма обучения

Курс	Трудоемко- сть час/з.е.	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоятел- ная работа, час	Контроль, час	Форма про- межуточной аттестации (форма контроля)
		лекци и	практические занятия	лабораторн ые занятия			
1	328/1	-	4	-	320	4	Зачет
в т.ч. часов: в интерактивной форме		-	-	-	-	-	-
практической подготовки (при наличии)		-	-	-	-	-	-

Курс	Трудоемкость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифференцированный зачет	Консультации и перед экзаменом	Экзамен
1	328/1	-	-	0,12	-	-	-

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

**Очная форма обучения**

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
1	ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	44		20		24		Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1, УК - 7.2
2	Лёгкая атлетика	36		16		20		Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1, УК - 7.2
3	Баскетбол	40		20		20		Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1, УК - 7.2
4	Волейбол	44		22		22		Собеседование, функциональная проба, контрольные нормативы	УК-7.1, УК - 7.2

№ п/п	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинар ские занятия					
				Практические	Лабораторные				
5	Настольный теннис	30		14		16		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
6	Футбол	30		14		16		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
7	Гимнастика	24		8		16		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
8	Атлетическая гимнастика	20		12		8		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
9	Вольная борьба	10		8		2		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной оценки	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинар ские занятия					
				Практические	Лабораторные				
10	Фитнес-аэробика	22		14		8	Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2	
11	Туризм	28		14		14	Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2	
	<b>Итого</b>	<b>328</b>		<b>162</b>		<b>166</b>		-	

**Заочная форма обучения**

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинар ские занятия					
				Практические	Лабораторные				
1	ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	32		-		32		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
2	Лёгкая атлетика	32		-		32		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
3	Баскетбол	32		-		32		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
4	Волейбол	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
5	Настольный теннис	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинар ские занятия					
				Практические	Лабораторные				
6	Футбол	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
7	Гимнастика	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
8	Атлетическая гимнастика	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
9	Вольная борьба	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
10	Фитнес-аэробика	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2



№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной оценки	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинар ские занятия					
				Практические	Лабораторные				
11	Туризм	28		-		28		Собеседован ие, функционал ьная проба, контрольные нормативы	УК- 7.1, УК - 7.2
	<b>Контроль</b>	4		<b>4</b>				Зачет	УК- 7.1, УК - 7.2
	<b>Итого</b>	<b>328</b>		<b>4</b>		<b>320</b>			-

**5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий\*-учебным планом не предусмотрен**

**5.2. Практические (семинарские) занятия с указанием видов проведения занятий**

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка)	Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка	
		очная форма	заочная форма
ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<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.	20/-	-/-
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	16/-	-/-
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. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.	20/-	-/-
Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. 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.	22/-	-/-

Настольный теннис	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.	14/-	-/-
Футбол	Передвижения и 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.	14/-	-/-
Гимнастика.	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата	8/-	-/-
Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями, резиновыми амортизаторами. Упражнения со штангой, гирями, гантелями.	12/-	-/-
Вольная борьба	Основные захваты, основные положения: стойка, партер, мост, полумост. Передвижения. Способы атаки, контратаки, защиты. Правила соревнований и судейства.	8/-	-/-
Фитнес-аэробика	Аэробика, степ-аэробика. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки	14/-	-/-
Туризм	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.	14/-	-/-
	Контрольная работа (аудиторная)	-	4
<b>Итого</b>		<b>162</b>	<b>4</b>

**5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом предусмотрен - 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	к текущему контролю	к промежуточной	к текущему контролю	к промежуточной

Изучение учебной литературы, ответы на вопросы	94	26	182	46	-	-
Подготовка реферата, презентации к докладу, выполнение дневника самоконтроля, статьи и т.п.	46	-	92	-	-	-
<b>ИТОГО</b>	<b>140</b>	<b>26</b>	<b>274</b>	<b>46</b>	-	-

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту»**

Самостоятельная работа обучающихся должна строиться в соответствии со следующими документами:

1. Учебно-методические пособия по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» [доп.лит.3.4];

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. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	1,4
2	Легкая атлетика	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	1,4
3	Баскетбол	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	6
4	Волейбол	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	2,6.
5	Настольный теннис	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	2,3,5,6.
6	Футбол	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	3,5,6
7	Гимнастика.	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	3,5
8	Атлетическая гимнастика	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	2,3,5,6.
9	Вольная борьба	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	5.
10	Фитнес-аэробика	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	5,6
11	Туризм	1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5	2,3,5.

**7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы (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
УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	+		+					
	Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту	+	+	+	+				
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена								+
УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	+		+					
	Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту	+	+	+	+				
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена								+

**Заочная форма обучения**

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Курсы					
		1	2	3	4	5	6
УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	+					
	Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту	+					
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена						+
УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Физическая культура и спорт	+					
	Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту	+					
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена						+

Индикатор компетенции (код и содержание) профессиональной деятельности	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Курсы					
		1	2	3	4	5	6

## 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 курсы (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 курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» проводится в виде зачета зачета.

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

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 формы обучения

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и 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.	тестирование	5
	Контрольная работа	15
	задачи	10
<b>Сумма баллов по итогам текущего контроля</b>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
<b>Итого</b>		<b>100</b>

### 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				
	12	10	8	6	4
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
Поднимание и опускание туловища, из положения Лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1

### **Девушки**

Вид теста	Оценка в баллах				
	12	10	8	6	4
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
Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1

### Состав балльно-рейтинговой оценки студентов заочной формы обучения

Для студентов заочной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и 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.	тестирование	5
	Контрольная работа	15
	задачи	10
<b>Сумма баллов по итогам текущего контроля</b>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
<b>Итого</b>		<b>100</b>

### 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				
	12	10	8	6	4
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
Поднимание и опускание туловища, из положения Лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1

**Девушки**

Вид теста	Оценка в баллах				
	12	10	8	6	4
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
Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1

**Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете**

По дисциплине « Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, 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 курсы (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 сердечнососудистой 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. ЭБС «Лань»: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. ЭБС «Лань»:Бомин, В. А. Физическая культура и спорт студентов : учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет ; СПО/Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И., Коваливнич В. В., Павличенко А. В.. - Иркутск:Иркутский ГАУ, 2020. - 115 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. - Издательство Лань.
3. ЭБС «Лань»: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. ЭБС «Лань»:Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник ; ВО - Бакалавриат/Казантинова Г. М., Чарова Т. А., Андрющенко Л. Б.. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>. - Издательство Лань.
5. ЭБС «Znanium»:Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учеб. наглядное пособие ; ВО - Бакалавриат. - Москва:Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - URL: <http://new.znanium.com/go.php?id=1020559>.
6. ЭБС «Лань»:Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник ; ВО - Бакалавриат/Мельникова Н. Ю., Трескин А. В.. - Москва:Спорт-Человек, 2017. - 432 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104018>. - Издательство Лань.
7. ЭБС «Лань»:Физическая культура студента : учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат/И. А. Васельцова и др.. -Самара:СамГУПС, 2018. - 228 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>. - Издательство Лань.
8. ЭБС «Znanium»: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. ЭБС «Znanium»:Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие ; ВО - Бакалавриат. -Красноярск:Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - URL: <http://new.znanium.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. ЭБС «Znanium»:Полиевский Сергей Александрович 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.znanium.com/go.php?id=518178>.
4. 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.
5. ЭБС «Znanium»:Чертов Н.В. Физическая культура : учебное пособие; ВО - Бакалавриат. - Ростов-на-Дону:Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - URL: <http://new.znanium.com/go.php?id=551007>.

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

1. Наименование: Учебник для вузов: Валеология: основы здорового образа жизни.  
[http://fictionbook.ru/author/veduardnaumovichvaviner/valeologiyauchebnik\\_diva\\_vuzov/read\\_online.html?page=2](http://fictionbook.ru/author/veduardnaumovichvaviner/valeologiyauchebnik_diva_vuzov/read_online.html?page=2).
2. <http://www.bestreferat.ru/referat-164446.html/>
3. Наименование: Учебное пособие: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.  
[http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=49903&p\\_page=2](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=49903&p_page=2).
4. Наименование: учебно-методический комплекс: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.  
<http://kurs.ido.tpu.ru/courses/valeologia/temal.htm>.
5. Наименование: учебно-методическое пособие: Валеология.  
<http://gzvon.pyramid.volga.uv/biblioteka/kafedrafilosofii/libv/edument/valeology/02/t1.html>.
6. Наименование: учебно-методическое пособие: курс лекций по валеологии.  
<http://library.tuit.uz/lectures/fizichvospitanie/vaeologival2.htm>.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные дисциплины 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)
2. Выполнение контрольных нормативов, характеризующих развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость);
3. Посещаемость практических занятий;
4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, участие в судействе соревнований

Методические знания оцениваются в результате собеседования.

### **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 возрастать 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 Рюффе, проба РВС по и Гарвардский степ-тест.

**Индекс Рюффе** – 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 – удовлетворительном; 11-15 – слабом; более 15 – неудовлетворительном.

#### **Оценка системы дыхания**

**Проба с задержкой дыхания.** Функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой 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 отмеряется 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 лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ**

#### **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 висе 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 висе 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 сгибать.

### **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.

Студенты, 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 ликвидации задолжности пропущенных занятий**

Студент ликвидирует задолжность по пропущенным занятиям согласно расписанию дополнительных занятий преподавателей. Дополнительное занятие в основной группе проводится как обычное учебно-тренировочное занятие. В один день можно ликвидировать только одну учебную пару.

### **3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Четкая организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий; дисциплина занимающихся; адекватное дозирование нагрузок; соблюдение продолжительности занятий.
2. Качественный спортивный инвентарь; качественно закрепленные снаряды и приспособления.
3. Благоприятные метеорологические условия, соответствие формы одежды погодным условиям.
4. Соблюдение инструкций по технике безопасности; своевременный инструктаж занимающихся.
5. Самоконтроль занимающихся на занятиях, своевременное сообщение преподавателю о болезненных состояниях..

Последовательность всех контрольных мероприятий изложена в календарном плане, который доводится до сведения каждого студента в начале семестра, в учебно-методической карте, а также размещен на сайте кафедры.

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

В каждом разделе рабочей программе дисциплины представлены темы для самостоятельного изучения. Для изучения вопросов следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем.

**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).**

#### **11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

MicrosoftWindowsServerSTDCORE AllLng License/Software AssurancePack Academic OLV  
16Licenses LevelE AdditionalProduct CoreLic 1Year



**11.2 Перечень свободно распространяемого программного обеспечения****11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства**

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант»

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Б1.О.47	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<b>Учебная аудитория для проведения лекционных занятий</b> (ауд. № 47, площадь – 89,7 м <sup>2</sup> )	Оснащение: специализированная мебель на 92 посадочных места, персональный компьютер – 1 шт., видеопроектор – 1 шт., интерактивная доска – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., микрофон – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.	ABBY FineReader 12 Business 1 year (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) MicrosoftDesktopEducationAllLng License /Software AssurancePack Academic OLV 1License LevelE Enterprise 1Year (Сублицензионный договор№12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) MicrosoftWindowsServerSTDCOREAllLng License/ SoftwareAssurancePack Academic OLV 16LicensesLevelEAdditionalProduct CoreLic 1Year (Сублицензионный договор №12/014/16 от12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16)) SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelEAdditional-Product 1Year (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) MicrosoftSQLCALAllLngLicense/SoftwareAssurance Pack Academic OLV 1License LevelE Enterprise DvcCAL 1Year (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) Kaspersky Total Security Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) Adobe Creative Cloud for teams – All Apps ALL (Adobe Creative Suite, Adobe Illustrator, Adobe InDesign, Adobe Muse, Adobe Dreamweaver, Adobe Bridge, Adobe Fireworks, Adobe Photoshop, Lightroom, Adobe Photoshop, Adobe Premiere Pro) (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016 Акт	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 112, оперативное управление
---------	---	--	--	--	--

			Pr001507 от 15.12.16)	
	<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b>  <i>1. Игровой зал, площадь – 650 м<sup>2</sup></i></p>	<p>Оснащение игрового зала для игры в <b>баскетбол:</b>  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.</p>	<p>Программное обеспечение не предусмотрено</p>	<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление</p>
		<p>Оснащение игрового зала для игры в <b>волейбол:</b>  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.</p>		<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление</p>
		<p>Оснащение игрового зала для игры в <b>мини-футбол:</b> 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>		<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление</p>
	<p><i>2. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м<sup>2</sup></i></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.  Оснащение зала (настольный теннис):</p>	<p>Программное обеспечение не предусмотрено</p>	<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление</p>

		<p>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 м<sup>2</sup></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. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>	<p>Программное обеспечение не предусмотрено</p>	<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление</p>
	<p>4. Зал аэробики, площадь 85 м<sup>2</sup></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.,</p>	<p>Программное обеспечение не предусмотрено</p>	<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление</p>

		коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.		
	5. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м <sup>2</sup>	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
		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.	Программное обеспечение не предусмотрено	
	6. Зал аэробики, площадь 85 м <sup>2</sup>	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.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление
	7. Зал спортивных танцев, площадь 50 м <sup>2</sup>	Оснащение зала спортивных танцев: скамья – 9 шт.		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление
	8. Зал борьбы, площадь 205 м <sup>2</sup>	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	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление

			пресса -1шт., штанга – 1 шт.		
	9. <i>Плоскостные спортивные площадки</i>	3.1 <i>Воркаут площадка, площадь 193, 4 м<sup>2</sup></i> 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.	Программное обеспечение не предусмотрено		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
		3.2 <i>Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м<sup>2</sup></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.	Программное обеспечение не предусмотрено		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
		3.3 <i>Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бандбинтона 237,9 м<sup>2</sup></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.,	Программное обеспечение не предусмотрено		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление

			стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетка – 6 шт.		
--	--	--	--	--	--

### **13. Особенности реализации дисциплины 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/экзамене 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);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете / экзамене 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/экзамене 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/экзамен проводится в письменной форме;
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию студента зачет/экзамен 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/экзамен проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование и учебного плана по профилю подготовки «Охрана окружающей среды и экологическая безопасность»

Авторы: \_\_\_\_\_ Преподаватель Иванников А.И.

Рецензенты: \_\_\_\_\_ канд.пед.наук., доцент Тарасов П.В.

\_\_\_\_\_ Ст.преподаватель Новиков В.Д.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) 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 05.03.06 Экология и природопользование

Заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта

кан.пед.наук, доцент  
П.В.Тарасов

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета экологии и ландшафтной архитектуры протокол № 9 от «11» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование

Руководитель ОП

к.б.н., доцент Степаненко Е.Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту»**  
 по подготовке обучающегося по программе бакалавриата  
 по направлению подготовки

05.03.06	«Экология и природопользование»
код	Наименование направления подготовки
	Охрана окружающей среды и экологическая безопасность
	Профиль
<b>Форма обучения – очная, заочная.</b>	
<b>Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет __1__ ЗЕТ, __328__ час.</b>	
<b>Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий</b>	<p><b>Очная форма обучения:</b>                  практические (лабораторные) занятия – _162_ ч.,                  самостоятельная работа – __166__ ч.,</p> <p><b>Заочная форма обучения:</b>                  практические (лабораторные) занятия – __4_ ч.,                  самостоятельная работа – __320__ ч.,                  контроль - _4_ ч.</p>
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту » являются формирование общего образования 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.
<b>Место дисциплины в структуре ОП ВО</b>	Дисциплина Б1.О.46 «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» является дисциплиной обязательной части программы бакалавриата.
<b>Компетенции и индикатор (ы) достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b>                  УК-7. Способен 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.                  УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины</b>	<p><b>Знания:</b>                  Методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни(УК-7.1);                  Методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.2)</p> <p><b>Умения:</b>                  Поддерживать должный уровень физической подготовленности</p>



	<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни (УК-7.1) Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.2)</p> <p><b>Навыки:</b> Практического использования методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни (УК-7.1) Практического применения методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.2)</p>
<b>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные разделы и темы)</b>	<p>Тема 1: ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Тема 2: Легкая атлетика Тема 3: Баскетбол Тема 4: Волейбол Тема 5: Настольный теннис Тема 6: Футбол Тема 7: Гимнастика. Тема 8: Атлетическая гимнастика Тема 9: Вольная борьба Тема 10: Фитнес-аэробика Тема 11: Туризм</p>
<b>Форма контроля</b>	<p><u>Очная форма обучения:</u> семестр _1,2,4_ – _зачет_ <u>Заочная форма обучения:</u> курс _1_ – _зачет_</p>
<b>Автор(ы):</b>	<p>Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Иванников А.И.</p>