

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 06.10.2023 14:49:33

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef981

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Т.А. Шебзухова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Специальность
Направленность (профиль)

38.05.01 Экономическая безопасность
Финансово-экономическое обеспечение
федеральных государственных органов,
обеспечивающих безопасность Российской
Федерации

Квалификация выпускника

Экономист

Форма обучения

Очная

Год начала обучения

2021 г.

Изучается в **1-6** семестре

Пятигорск, 2021

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки специалистов с высшим образованием по специальности: 38.05.01 Экономическая безопасность.

Целью освоения данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин блока Б1 ОП ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность. Ее освоение происходит в 1-6 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины базируется на знании дисциплины «Физическая культура и спорт».

4. Связь с последующими дисциплинами

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

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

5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка:
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств	ОК-9

Уметь: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой	ОК-9
Владеть: технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений –лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).	ОК-9

6. Объем учебной дисциплины

Астр.

часов

Объем занятий: Итого	<u>246</u>	ч.
В т.ч. аудиторных	<u>153</u>	ч.
Из них:		
Практических занятий	<u>153</u>	ч.
Самостоятельной работы	<u>93</u>	ч.
Зачет <u>2,4,6</u> семестры		

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов (астр.)				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр							
1.	Тема: Легкая атлетика	ОК - 9	-	3	-	-	
2.	Тема: Легкая атлетика	ОК – 9	-	3	-	-	
3.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК – 9	-	3	-	-	
4.	Тема: Легкая атлетика	ОК – 9	-	3	-	-	
5.	Тема: Легкая атлетика	ОК – 9	-	3	-	-	
6.	Тема: Баскетбол	ОК –9	-	3	-	-	
7.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	3	-	-	
8.	Тема: Баскетбол	ОК –9	-	3	-	-	
9.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	3	-	-	
	Итого за 1 семестр:		-	27	-	-	-
2 семестр							
10.	Тема: Волейбол	ОК - 9	-	3	-	-	6
11.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
12.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
13.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
14.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
15.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК –9	-	3	-	-	
16.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК – 9	-	3	-	-	
17.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК –9	-	3	-	-	
	Итого за 2 семестр:		-	24	-	-	6
3 семестр							
18.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 9	-	1,5	-	-	
19.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
20.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	

21.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
22.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
23.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
24.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
25.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
26.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
27.	Тема: Баскетбол	ОК - 9	-	1,5	-	-	
28.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
29.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
30.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
31.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
32.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
33.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
34.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
35.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
	Итого за 3 семестр:		-	27	-	-	13,5
4 семестр							
36.	Тема: Плавание	ОК - 9	-	1,5	-	-	
37.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
38.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
39.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
40.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
41.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
42.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
43.	Тема: Плавание	ОК - 9	-	1,5	-	-	
44.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
45.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
46.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
47.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
48.	Тема: Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
49.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
50.	Тема: Плавание	ОК – 9	-	1,5	-	-	
51.	Тема: Легкая атлетика. Гимнастика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
	Итого за 4 семестр:		-	24	-	-	16,5
5 семестр							
52.	Тема: Гимнастика	ОК - 9	-	1,5	-	-	
53.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
54.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
55.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
56.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
57.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	

58.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
59.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
60.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
61.	Тема: Легкая атлетика.	ОК - 9	-	1,5	-	-	
62.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
63.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	1,5	-	-	
64.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
65.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
66.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
67.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
68.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
69.	Тема: Баскетбол	ОК – 9	-	1,5	-	-	
Итого за 5 семестр:			-	27	-	-	13,5
6 семестр							
70.	Тема: Волейбол	ОК - 9	-	3	-	-	
71.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
72.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
73.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
74.	Тема: Волейбол	ОК – 9	-	3	-	-	
75.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	3	-	-	
76.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	3	-	-	
77.	Тема: Гимнастика. Легкая атлетика	ОК – 9	-	3	-	-	
Итого за 6 семестр:			-	24	-	-	43,5
Итого:				153	-	-	93

7. 2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7. 4 Наименование практических занятий

№ Темы дисциплины	Наименование тем практических занятий	Объем часов	Интерактивная форма проведения
1 семестр			
1	Практическое занятие №1. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.	1,5	-

1	Практическое занятие №2. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.	1,5	-
2	Практическое занятие №3. Легкая атлетика. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
2	Практическое занятие №4. Легкая атлетика. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
3	Практическое занятие №5. Легкая атлетика. Гимнастика Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	1,5	-
3	Практическое занятие №6. Легкая атлетика. Гимнастика Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игра в настольный теннис.	1,5	-
4	Практическое занятие №7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
4	Практическое занятие №8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м. Игра в настольный теннис	1,5	-
5	Практическое занятие №9. Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
5	Практическое занятие №10. Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
6	Практическое занятие №11. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
6	Практическое занятие №12. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
7	Практическое занятие №13. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
7	Практическое занятие №14. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
8	Практическое занятие №15. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на	1,5	-

	месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом		
8	Практическое занятие №16. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
9	Практическое занятие №17. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
9	Практическое занятие №18. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	27	
	2 семестр		
10	Практическое занятие №19. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
10	Практическое занятие №20. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
11	Практическое занятие №21. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
11	Практическое занятие №22. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
12	Практическое занятие №23. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
12	Практическое занятие №24. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
13	Практическое занятие №25. Волейбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
13	Практическое занятие №26. Волейбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	-
14	Практическое занятие №27. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	-
14	Практическое занятие №28. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол -	1,5	-

	многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).		
15	Практическое занятие №29. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
15	Практическое занятие №30. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
16	Практическое занятие №31. Легкая атлетика. Гимнастика. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
16	Практическое занятие №32. Легкая атлетика. Гимнастика. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
17	Практическое занятие №33. Легкая атлетика. Гимнастика. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
17	Практическое занятие №34. Легкая атлетика. Гимнастика. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	24	-
	3 семестр		
18	Практическое занятие №35. Легкая атлетика. Гимнастика Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90° в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
19	Практическое занятие №36. Плавание Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
20	Практическое занятие №37. Плавание Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
21	Практическое занятие №38. Легкая атлетика. Гимнастика Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	1,5	-
22	Практическое занятие №39. Плавание Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
23	Практическое занятие №40. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-

24	Практическое занятие №41. Легкая атлетика. Гимнастика Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90° в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
25	Практическое занятие №42. Плавание Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
26	Практическое занятие №43. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-
27	Практическое занятие №44. Баскетбол Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
28	Практическое занятие №45. Плавание Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
29	Практическое занятие №46. Плавание Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
30	Практическое занятие №47. Баскетбол Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	1,5	-
31	Практическое занятие №48. Плавание Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
32	Практическое занятие №49. Плавание. Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
33	Практическое занятие №50. Баскетбол Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10).	1,5	-
34	Практическое занятие №51. Плавание Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брасом на спине без выноса рук.	1,5	-
35	Практическое занятие №52. Плавание Ныряние в глубину и длину. Спасение утопающих: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи.	1,5	-
	Итого за 3 семестр:	27	-
	4 семестр		
36	Практическое занятие №53. Плавание Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
37	Практическое занятие №54. Волейбол Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и	1,5	-

	перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча.		
38	Практическое занятие №55. Плавание. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
39	Практическое занятие №56. Плавание. Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
40	Практическое занятие №57. Волейбол Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.	1,5	-
41	Практическое занятие №58. Плавание. Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).	1,5	-
42	Практическое занятие №59. Волейбол Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Прямой атакующий удар. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1,5	-
43	Практическое занятие №60. Плавание. Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).	1,5	-
44	Практическое занятие №61. Плавание. Спортивный способ плавания брасс 25 м.	1,5	-
45	Практическое занятие №62. Легкая атлетика. Гимнастика Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
46	Практическое занятие №63. Плавание. Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).	1,5	-
47	Практическое занятие №64. Плавание. Старт. Повороты. Финиширование.	1,5	-
48	Практическое занятие №65. Легкая атлетика Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места. Игра в настольный теннис.	1,5	-
49	Практическое занятие №66. Плавание. Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	1,5	-
50	Практическое занятие №67. Плавание. Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
51	Практическое занятие №68. Легкая атлетика. Гимнастика Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Тест Куппера - бег за 12 мин. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	27	-
	5 семестр		
52	Практическое занятие №69. Гимнастика Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и	1,5	-

	подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис.		
53	Практическое занятие №70. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
54	Практическое занятие №71. Гимнастика. Легкая атлетика Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Бег 60 м. Челночный бег 6х9м. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
55	Практическое занятие №72. Гимнастика. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
56	Практическое занятие №73. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
57	Практическое занятие №74. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	1,5	-
58	Практическое занятие №75. Гимнастика. Легкая атлетика Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
59	Практическое занятие №76. Гимнастика. Легкая атлетика Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
60	Практическое занятие №77. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.	1,5	-
61	Практическое занятие №78. Легкая атлетика Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
62	Практическое занятие №79. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
63	Практическое занятие №80. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
64	Практическое занятие №81. Баскетбол Ловля и передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
65	Практическое занятие №82. Баскетбол Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной	1,5	-

	зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
66	Практическое занятие №83. Баскетбол Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
67	Практическое занятие №84. Баскетбол Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10). Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
68	Практическое занятие №85. Баскетбол Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
69	Практическое занятие №86. Баскетбол Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Учебная игра.	1,5	-
	Итого за 5 семестр:	27	
	6 семестр		
70	Практическое занятие №87. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
70	Практическое занятие №88. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
71	Практическое занятие №89. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
71	Практическое занятие №90. Волейбол. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
72	Практическое занятие №91. Волейбол. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
72	Практическое занятие №92. Волейбол. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
73	Практическое занятие №93. Волейбол. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
73	Практическое занятие №94. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
74	Практическое занятие №95. Волейбол. Прием поддачи. Поддачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
74	Практическое занятие №96. Волейбол. Прямой атакующий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
75	Практическое занятие №97. Гимнастика. Легкая атлетика Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
75	Практическое занятие №98. Гимнастика. Легкая атлетика Общие и специальные упражнения для развития физических	1,5	-

	качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.		
76	Практическое занятие №99. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
76	Практическое занятие №100. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
77	Практическое занятие №101. Гимнастика. Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
77	Практическое занятие №102. Гимнастика. Легкая атлетика Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Челночный бег 10х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
Итого за 6 семестр:		24	-
ИТОГО:		153	-

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализ уемой компет енции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов (астр.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
2 семестр						
ОК-9	Подготовка к тестированию по темам: Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Плавание	Выполнение физических упражнений	Тестирование физической и технической подготовленности	5,4	0,6	6
Итого за 2 семестр:				5,4	0,6	6
3 семестр						
ОК-9	Подготовка к тестированию по темам: Легкая атлетика. Гимнастика.	Выполнение физических упражнений	Тестирование физической и технической подготовленности	12,15	1,35	13,5

	Волейбол. Баскетбол. Плавание					
Итого за 3 семестр:				12,15	1,35	13,5
ОК-9	Подготовка к тестированию по темам: Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Плавание	Выполнение физических упражнений	Тестирование физической и технической подготовленности	14,85	1,65	16,5
Итого за 4 семестр:				14,85	1,65	16,5
5 семестр						
ОК-9	Подготовка к тестированию по темам: Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Плавание	Выполнение физических упражнений	Тестирование физической и технической подготовленности	12,15	1,35	13,5
Итого за 5 семестр:				12,15	1,35	13,5
6 семестр						
ОК-9	Подготовка к тестированию по темам: Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Плавание	Выполнение физических упражнений	Тестирование физической и технической подготовленности	36,15	4,35	43,5
Итого за 6 семестр:				36,15	4,35	43,5
Итого:				83,7	9,3	93

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля	Тип контроля	Наименование оценочного средства
ОК-9	Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол.	Тестирование физической и технической подготовленности	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты)

	Плавание				физической и технической подготовлен ности)
--	----------	--	--	--	---

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ОК-9					
Базовый	Знать: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств	Очень слабые знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств	Частичные знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств	Хорошие знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств	
	Уметь: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой	Очень слабые умения: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой	Умеет не в полной мере: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой	Демонстрирует умение: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой	

		занятиях физической культурой	самостоятельных занятиях физической культурой	занятиях физической культурой	
	Владеть: технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техники оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений – лазаньем, бега, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техники плавания различными способами плаваниями; техники и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирующего психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных	Очень слабые навыки: владение технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техники оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техники прикладных упражнений – лазаньем, бега, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техники плавания различными способами плаваниями; техники и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техники и тактикой двусторонней игры в волейбол; техники и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирующего психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими	Не в полной мере владеет технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техники оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техники прикладных упражнений – лазаньем, бега, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техники плавания различными способами плаваниями; техники и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техники и тактикой двусторонней игры в волейбол; техники и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирующего психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими	Демонстрирует умение: технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техники оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техники прикладных упражнений – лазаньем, бега, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техники плавания различными способами плаваниями; техники и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техники и тактикой двусторонней игры в волейбол; техники и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирующего психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими	

	способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).	упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).	упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).	упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).	
Повышенный	Знать: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств				Глубокие и прочные знания: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств
	Уметь: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных				Уверенно демонстрирует умение провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и

	занятиях физической культурой				анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой
	Владеть: технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур;				Уверенно демонстрирует владение технологиями определения уровня физической подготовленности и при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления

	технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).				здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).
--	---	--	--	--	---

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость обучающихся по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
1 семестр			
1.	Практическое занятие №8	8 неделя	25
2.	Практическое занятие №16	16 неделя	30
	Итого за 1 семестр		55
2 семестр			
3.	Практическое занятие №8	8 неделя	25
4.	Практическое занятие №16	16 неделя	30
	Итого за 2 семестр		55
3 семестр			
5.	Практическое занятие №8	8 неделя	25
6.	Практическое занятие №16	16 неделя	30
	Итого за 3 семестр		55
4 семестр			
7.	Практическое занятие №8	8 неделя	25
8.	Практическое занятие №16	16 неделя	30
	Итого за 4 семестр		55
5 семестр			

9.	Практическое занятие №8	8 неделя	25
10.	Практическое занятие №16	16 неделя	30
	Итого за 5 семестр		55
6 семестр			
11.	Практическое занятие №8	8 неделя	25
12.	Практическое занятие №16	16 неделя	30
	Итого за 6 семестр		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация в форме зачета (2,4,6 семестр)

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Процедура зачета (2,4,6 семестр) как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающегося происходит по результатам текущего контроля

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

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в следующих формах: тестирование физической и технической подготовленности, собеседование.

В процессе прохождения курса физической культуры студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь по размеру, соответствующие виду занятий.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки на оценку «отлично»;
- активно участвует в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе.

Оценка снижается, если студент:

- испытывает затруднения при выполнении физических упражнений на практических занятиях;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности на оценку «хорошо» и «удовлетворительно»;
- недостаточно использует на практике методы физического совершенствования.

Критерии оценивания самостоятельной работы - тестирование физической и технической подготовленности, ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополни- тельная	Методическая	Интернет- ресурсы
1	Подготовка к тестированию по темам: Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Плавание	1,2	1,2	1,2,3,4,5	1,2

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014 - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. :Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. — Москва : Советский спорт, 2008. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0242-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9863.html>

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
2. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко.– Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
3. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы./В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
4. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие./ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
5. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие./ Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова.– Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

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

Электронные библиотечные системы:

1. <http://biblioclub.ru/> - Университетская библиотека ONLINE
2. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронная библиотечная система «IPRbooks»

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

Плавательный бассейн 25 x 13 м., глубина 1.50;1.70;4.50 м; 5 тумб для ныряния, 2 вышки (3 и 6 м), 5 дорожек.

Тренажерный зал: кардиозал 20 м2: беговая дорожка, велодорожка, тренажер эллипсон; зал силовой подготовки 45 м2: борцовский ковер 10м x10м.

Спортивный зал 24x12 м: 2 баскетбольных щита стандартного размера, 3 гимнастические лестницы, волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, 6 стационарных стандартных баскетбольных щитов, съемные ворота для мини-футбола, стационарно установленные стойки для волейбола, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические маты; инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи, сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой.

Спортивная площадка 30x20 м: 5 стационарных перекладин, гимнастическое бревно и полоса препятствий.

Кабинет «Здоровья»: учебная мебель, весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомер (электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диаконс», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик», калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.

13. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

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

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с 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 задания могут выполняться в устной форме.