

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

С. В. Бондаренко



Рабочая программа дисциплины

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная и очно-заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:

Старший преподаватель



А.А. Желтов

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 28.03.2023 г., протокол № 8

И. о. зав. кафедрой
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 21.04.2023 г. протокол № 9.

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент



И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор



М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий | 222 | 30 |
| — лекции | | |
| — практические - лабораторные | 216 | 24 |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 2. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 6. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 7. | <u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 8. | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 9. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 19 |
| 1. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 2 | | |
| 2. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | <u>Кроссовая подготовка.</u> | | | | |
| 3. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 6. | <u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 7. | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 8. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 9. | Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 2. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 3. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. | УК-7 | 3 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Кроссовая подготовка. | | | | |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 6. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 7. | Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 4 | | |
| 2. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 3. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса | УК-7 | 4 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | са; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | | | | |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 6. | <u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 7. | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 8. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 9. | <u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками</u> | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. | УК-7 | 5 | 2 | 2 |
| 2. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 3. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; | УК-7 | 5 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | | | | |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 6. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 7. | <u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 8. | <u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 15 |
| 1. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | | | 2 | 1 |
| 2. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 3. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 6 | 6 | 2 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 6 | 6 | 2 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> | УК-7 | 6 | 6 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| | Развитие специальной силовой выносливости. | | | | |
| 6. | <u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг , рывок одной рукой 24-32 кг . | УК-7 | 6 | 6 | 2 |
| 7. | <u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u> | УК-7 | 6 | 6 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| Итого | | | | 216 | 106 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. | УК-7 | 1 | 1 | 6 |
| 2. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 1 | | 6 |
| 3. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 1 | | 6 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра | УК-7 | 1 | 1 | 6 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| | Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | | | | |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 1 | | 6 |
| 6. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 1 | | 6 |
| 7. | <u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой ги- ри, рывок одной рукой. | УК-7 | 1 | 1 | 6 |
| 8. | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 1 | 1 | 6 |
| 9. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой ги- ри, рывок одной рукой. | УК-7 | 1 | | 6 |
| 10. | Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 1 | | 6 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 60 |
| 1. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 2 | | 6 |
| 2. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> <u>Развитие силы, силовой выносливости , общей</u> <u>выносливости, ловкости, скоростно-силовых ка-</u> <u>честв, гибкости.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u> | УК-7 | 2 | | 6 |
| 3. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного прес- са; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мыш- цы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 2 | 1 | 6 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 2 | | 6 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 2 | | 6 |
| 6. | <u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 2 | 1 | 6 |
| 7. | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 2 | 1 | 6 |
| 8. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 2 | | 6 |
| 9. | Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 2 | 1 | 6 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 54 |
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. | УК-7 | 3 | 1 | 6 |
| 2. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 3 | | 6 |
| 3. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 3 | | 6 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 3 | 1 | 6 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 3 | | 6 |
| 6. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 3 | | 6 |
| 7. | Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 3 | 1 | 6 |
| 8. | Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 3 | | 6 |
| 9. | Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 3 | | 6 |
| 10. | Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 3 | 1 | 6 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 60 |
| 1. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 4 | | 6 |
| 2. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 4 | | 6 |
| 3. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 4 | 1 | 6 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 4 | 1 | 6 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> | УК-7 | 4 | 1 | 6 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| | Развитие специальной силовой выносливости. | | | | |
| 6. | <u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой. | УК-7 | 4 | 1 | 6 |
| 7. | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками | УК-7 | 4 | | 6 |
| 8. | <u>Совершенствование</u> Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой. | УК-7 | 4 | | 6 |
| 9. | <u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками</u> | УК-7 | 4 | | 6 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 54 |
| 1. | <u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 2. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | УК-7 | 5 | | 5 |
| 3. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц: | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 6. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 7. | <u>Совершенствование техники выполнения рывка</u> | УК-7 | 5 | 1 | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | <u>гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг. | | | | |
| 8. | <u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 40 |
| 1. | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> | | | | |
| 2. | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка. | УК-7 | 6 | 1 | 5 |
| 3. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц; | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 4. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 5. | <u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 6. | <u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32 кг. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 7. | <u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u> | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 30 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---------------------------|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| Итого | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
|-----------------|---|
|-----------------|---|

| | |
|---|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| | | | | | |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике
I семестр (девушки)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (16кг.) | Рывок гири Лев + прав (16кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга становая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|---------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 12 | 62 | 2.40 | 50кг | 45кг |
| хорошо | 10 | 60 | 2.50 | 45кг | 40кг |
| удовл. | 8 | 58 | 2.60 | 40кг | 35кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 23 | 75 | 3.20 | 60кг | 55кг |
| хорошо | 20 | 73 | 3.30 | 55кг | 50кг |
| удовл. | 18 | 70 | 3.40 | 50кг | 45кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 32 | 88 | 3.50 | 70кг | 65кг |
| хорошо | 30 | 83 | 4.00 | 65кг | 60кг |
| удовл. | 28 | 78 | 4.10 | 60кг | 55кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 37 | 93 | 4.00 | 75кг | 70кг |
| хорошо | 35 | 88 | 4.10 | 70кг | 75кг |
| удовл. | 33 | 83 | 4.20 | 65кг | 60кг |

II семестр (девушки)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (16кг.) | Рывок гири Лев + прав (16кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга становая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|---------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 15 | 64 | 2.40 | 55кг | 50кг |
| хорошо | 12 | 62 | 2.50 | 50кг | 45кг |
| удовл. | 10 | 60 | 2.60 | 45кг | 40кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 25 | 77 | 3.20 | 65кг | 60кг |
| хорошо | 22 | 75 | 3.30 | 60кг | 55кг |
| удовл. | 20 | 72 | 3.40 | 55кг | 50кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 35 | 90 | 3.50 | 75кг | 70кг |
| хорошо | 32 | 85 | 4.00 | 70кг | 65кг |
| удовл. | 30 | 80 | 4.10 | 65кг | 60кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 40 | 95 | 4.00 | 80кг | 75кг |
| хорошо | 37 | 90 | 4.10 | 75кг | 70кг |
| удовл. | 35 | 85 | 4.20 | 70кг | 65кг |

III семестр (девушки)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (16кг.) | Рывок гири Лев + прав (16кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 17 | 66 | 2.30 | 60кг | 55кг |
| хорошо | 15 | 64 | 2.40 | 55кг | 50кг |
| удовл. | 12 | 62 | 2.50 | 50кг | 45кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 27 | 79 | 3.10 | 70кг | 65кг |
| хорошо | 25 | 77 | 3.20 | 65кг | 60кг |
| удовл. | 22 | 74 | 3.30 | 60кг | 55кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 37 | 95 | 3.40 | 80кг | 75кг |
| хорошо | 35 | 90 | 3.50 | 75кг | 70кг |
| удовл. | 32 | 85 | 4.00 | 70кг | 65кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 42 | 97 | 4.10 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 40 | 92 | 4.20 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 37 | 87 | 4.30 | 75кг | 70кг |

IV семестр (девушки)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (16кг.) | Рывок гири Лев + прав (16кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 19 | 68 | 2.30 | 65кг | 60кг |
| хорошо | 17 | 66 | 2.40 | 60кг | 55кг |
| удовл. | 15 | 64 | 2.50 | 55кг | 50кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 30 | 81 | 3.10 | 75кг | 70кг |
| хорошо | 27 | 79 | 3.20 | 70кг | 65кг |
| удовл. | 24 | 76 | 3.30 | 65кг | 60кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 40 | 97 | 3.40 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 37 | 92 | 3.50 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 34 | 87 | 4.00 | 75кг | 70кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 44 | 100 | 4.10 | 90кг | 85кг |
| хорошо | 42 | 95 | 4.20 | 85кг | 80кг |
| удовл. | 40 | 90 | 4.30 | 80кг | 75кг |

V семестр (девушки)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (16кг.) | Рывок гири Лев + прав (16кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга становая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|---------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 21 | 70 | 2.20 | 70кг | 65кг |
| хорошо | 19 | 68 | 2.30 | 65кг | 60кг |
| удовл. | 17 | 66 | 2.40 | 60кг | 55кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 32 | 83 | 3.00 | 80кг | 75кг |
| хорошо | 29 | 81 | 3.10 | 75кг | 70кг |
| удовл. | 26 | 78 | 3.20 | 70кг | 65кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 42 | 99 | 3.30 | 90кг | 85кг |
| хорошо | 39 | 94 | 3.40 | 85кг | 80кг |
| удовл. | 36 | 89 | 3.50 | 80кг | 75кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 46 | 102 | 4.00 | 95кг | 90кг |
| хорошо | 44 | 97 | 4.10 | 90кг | 85кг |
| удовл. | 42 | 92 | 4.20 | 85кг | 80кг |

VI семестр (девушки)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (16кг.) | Рывок гири Лев + прав (16кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга становая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|---------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 23 | 72 | 2.20 | 75кг | 70кг |
| хорошо | 21 | 70 | 2.30 | 70кг | 65кг |
| удовл. | 19 | 68 | 2.40 | 65кг | 60кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 34 | 85 | 3.00 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 31 | 83 | 3.10 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 28 | 80 | 3.20 | 75кг | 70кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 44 | 101 | 3.30 | 95кг | 90кг |
| хорошо | 41 | 96 | 3.40 | 90кг | 85кг |
| удовл. | 38 | 91 | 3.50 | 85кг | 80кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 48 | 104 | 4.00 | 100кг | 95кг |
| хорошо | 46 | 99 | 4.10 | 95кг | 90кг |
| удовл. | 44 | 94 | 4.20 | 90кг | 85кг |

I семестр (юноши)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (24кг.) | Рывок гири Лев + прав (24кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 6 | 18 | 2.30 | 60кг | 55кг |
| хорошо | 4 | 16 | 2.40 | 55кг | 50кг |
| удовл. | 2 | 14 | 2.50 | 50кг | 45кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 10 | 24 | 3.10 | 70кг | 65кг |
| хорошо | 8 | 22 | 3.20 | 65кг | 60кг |
| удовл. | 6 | 20 | 3.30 | 60кг | 55кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 20 | 26 | 3.40 | 80кг | 75кг |
| хорошо | 18 | 24 | 3.50 | 75кг | 70кг |
| удовл. | 16 | 22 | 4.00 | 70кг | 65кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 26 | 32 | 4.10 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 24 | 30 | 4.20 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 20 | 28 | 4.30 | 75кг | 70кг |

II семестр (юноши)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (24кг.) | Рывок гири Лев + прав (24кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 8 | 20 | 2.30 | 65кг | 60кг |
| хорошо | 6 | 18 | 2.40 | 60кг | 55кг |
| удовл. | 4 | 16 | 2.50 | 55кг | 50кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 12 | 26 | 3.10 | 75кг | 70кг |
| хорошо | 10 | 24 | 3.20 | 70кг | 65кг |
| удовл. | 8 | 22 | 3.30 | 65кг | 60кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 22 | 28 | 3.40 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 20 | 26 | 3.50 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 18 | 24 | 4.00 | 75кг | 70кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 28 | 34 | 4.10 | 90кг | 85кг |
| хорошо | 26 | 32 | 4.20 | 85кг | 80кг |
| удовл. | 22 | 30 | 4.30 | 80кг | 75кг |

III семестр (юноши)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (24кг.) | Рывок гири Лев + прав (24кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 10 | 22 | 2.20 | 70кг | 65кг |
| хорошо | 8 | 20 | 2.30 | 65кг | 60кг |
| удовл. | 6 | 18 | 2.40 | 60кг | 55кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 14 | 28 | 3.00 | 80кг | 75кг |
| хорошо | 12 | 26 | 3.10 | 75кг | 70кг |
| удовл. | 10 | 24 | 3.20 | 70кг | 65кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 24 | 30 | 3.30 | 90кг | 85кг |
| хорошо | 22 | 28 | 3.40 | 85кг | 80кг |
| удовл. | 20 | 26 | 3.50 | 80кг | 75кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 30 | 36 | 4.00 | 95кг | 90кг |
| хорошо | 28 | 34 | 4.10 | 90кг | 85кг |
| удовл. | 26 | 32 | 4.20 | 85кг | 80кг |

IV семестр (юноши)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (24кг.) | Рывок гири Лев + прав (24кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 12 | 24 | 2.20 | 75кг | 70кг |
| хорошо | 10 | 22 | 2.30 | 70кг | 65кг |
| удовл. | 8 | 20 | 2.40 | 65кг | 60кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 16 | 30 | 3.00 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 14 | 28 | 3.10 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 12 | 26 | 3.20 | 75кг | 70кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 26 | 32 | 3.30 | 95кг | 90кг |
| хорошо | 24 | 30 | 3.40 | 90кг | 85кг |
| удовл. | 22 | 28 | 3.50 | 85кг | 80кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 32 | 38 | 4.00 | 100кг | 95кг |
| хорошо | 30 | 36 | 4.10 | 95кг | 90кг |
| удовл. | 28 | 34 | 4.20 | 90кг | 85кг |

V семестр (юноши)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (24кг.) | Рывок гири Лев + прав (24кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 14 | 26 | 2.10 | 80кг | 75кг |
| хорошо | 12 | 24 | 2.20 | 75кг | 70кг |
| удовл. | 10 | 22 | 2.30 | 70кг | 65кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 18 | 32 | 2.50 | 90кг | 85кг |
| хорошо | 16 | 30 | 3.00 | 85кг | 80кг |
| удовл. | 14 | 28 | 3.10 | 80кг | 75кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 28 | 34 | 3.20 | 100кг | 95кг |
| хорошо | 26 | 32 | 3.30 | 95кг | 90кг |
| удовл. | 24 | 30 | 3.40 | 90кг | 85кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 34 | 40 | 3.50 | 105кг | 100кг |
| хорошо | 32 | 38 | 4.00 | 100кг | 95кг |
| удовл. | 30 | 36 | 4.10 | 95кг | 90кг |

VI семестр (юноши)

| Критерии оценки | Толчок гири по короткому циклу (24кг.) | Рывок гири Лев + прав (24кг.) | Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.) | Тяга станковая со штангой 10 раз | Приседания со штангой на плечах 10 раз |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|--|
| Вес - до 70 кг | | | | | |
| отлично | 16 | 28 | 2.10 | 85кг | 80кг |
| хорошо | 14 | 26 | 2.20 | 80кг | 75кг |
| удовл. | 12 | 24 | 2.30 | 75кг | 70кг |
| Вес - до 80 кг | | | | | |
| отлично | 20 | 34 | 2.50 | 95кг | 90кг |
| хорошо | 18 | 32 | 3.00 | 90кг | 85кг |
| удовл. | 12 | 30 | 3.10 | 85кг | 80кг |
| Вес - до 91 кг | | | | | |
| отлично | 30 | 36 | 3.20 | 105кг | 100кг |
| хорошо | 38 | 34 | 3.30 | 100кг | 95кг |
| удовл. | 36 | 32 | 3.40 | 95кг | 90кг |
| Вес - свыше 91 кг | | | | | |
| отлично | 36 | 42 | 3.50 | 110кг | 105кг |
| хорошо | 34 | 40 | 4.00 | 105кг | 100кг |
| удовл. | 32 | 38 | 4.10 | 100кг | 95кг |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bffe2b837d0530dc.pdf>
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1 .PDF
2. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU_provedenie_akadem. zanjatii. legkaja_atletika_390373_v1 .PDF
3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» | 3 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 2. | | 13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь. | |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | |
|--|--|---|--|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

 С. В. Бондаренко

29 мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

АЭРОБИКА И ФИТНЕС АЭРОБИКА

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная и очно-заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика и фитнес аэробика» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:
Доцент, к.п.н.


С.А. Евтых

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент


А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023, протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент


И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор


М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий | 222 | 30 |
| — лекции | | |
| — практические - лабораторные | 216 | 24 |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Темы. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия часы | Самостоятельная работа |
| 1. | Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на | УК-7 | 1 | 10 | 5 |

| № п/п | Темы. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия часы | Самостоятельная работа |
| | тридцать два счета. | | | | |
| 2. | Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка. | УК-7 | 1 | 8 | 5 |
| 3. | Методы ведения классов аэробики. Терминология. | УК-7 | 1 | 10 | 4 |
| 4. | Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике. | УК-7 | 1 | 8 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп. | УК-7 | 2 | 8 | 5 |
| 2. | Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика. | УК-7 | 2 | 10 | 5 |
| 3. | Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления). | УК-7 | 2 | 10 | 5 |
| 4. | Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 19 |
| 1. | Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок. | УК-7 | 3 | 8 | 5 |
| 2. | Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики. | УК-7 | 3 | 8 | 5 |
| 3. | Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике. | УК-7 | 3 | 10 | 5 |
| 4. | Обучение хореографическим уп- | УК-7 | 3 | 10 | 4 |

| № п/п | Темы. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия часы | Самостоятельная работа |
| | ражнениям на степях. | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 19 |
| 1. | Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка. | УК-7 | 4 | 8 | 5 |
| 2. | Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела. | УК-7 | 4 | 8 | 5 |
| 3. | Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости. | УК-7 | 4 | 10 | 4 |
| 4. | Безопасность выполнения упражнений на стенах. | УК-7 | 4 | 10 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок. | УК-7 | 5 | 8 | 4 |
| 2. | Совершенствование хореографических упражнений. | УК-7 | 5 | 10 | 4 |
| 3. | Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости. | УК-7 | 5 | 10 | 4 |
| 4. | Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости. | УК-7 | 5 | 8 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| 1. | Постановочная работа корпуса. | УК-7 | 6 | 8 | 4 |
| 2. | Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности. | УК-7 | 6 | 8 | 4 |
| 3. | Аэробные дорожки. | УК-7 | 6 | 10 | 4 |
| 4. | Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений. | УК-7 | 6 | 10 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| Итого | | | | 216 | 106 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Темы. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия часы | Самостоятельная работа |
| 1. | Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |
| 2. | Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка. | УК-7 | 1 | 1 | 20 |
| 3. | Методы ведения классов аэробики. Терминология. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |
| 4. | Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 2. | Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 3. | Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления). | УК-7 | 2 | 1 | 20 |
| 4. | Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок. | УК-7 | 3 | 1 | 10 |
| 2. | Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Озна- | УК-7 | 3 | 1 | 10 |

| № п/п | Темы. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия часы | Самостоятельная работа |
| | компление с основными базовыми шагами степ-аэробики. | | | | |
| 3. | Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике. | УК-7 | 3 | 1 | 20 |
| 4. | Обучение хореографическим упражнениям на степах. | УК-7 | 3 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка. | УК-7 | 4 | 1 | 20 |
| 2. | Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела. | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| 3. | Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости. | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| 4. | Безопасность выполнения упражнений на стенах. | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 2. | Совершенствование хореографических упражнений. | УК-7 | 5 | 1 | 20 |
| 3. | Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 4. | Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | Постановочная работа корпуса. | УК-7 | 6 | 1 | 8 |
| 2. | Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности. | УК-7 | 6 | 1 | 10 |
| 3. | Аэробные дорожки. | УК-7 | 6 | 1 | 20 |
| 4. | Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнению упражнений. | УК-7 | 6 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 48 |

| № п/п | Темы. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|----------------------------|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия часы | Самостоятельная работа |
| Итого | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
|-----------------|---|
| | УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной |

| | |
|------------------|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| | | | | | |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по аэробике и фитнес-аэробике

Девушки

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|---|-----------------|--------|--------|
| | отлично | хорошо | удовл. |
| I семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз). | 40 | 30 | 20 |
| Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./ | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой). | 8 | 6 | 4 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 60 | 50 | 40 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 12 | 10 | 8 |
| II семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 16,7 | 17,2 | 17,9 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз). | 50 | 40 | 30 |
| Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./ | 11,10 | 11,40 | 12,05 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой). | 10 | 8 | 6 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 70 | 60 | 50 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 12 | 10 | 8 |
| III семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 16,0 | 16,6 | 17,2 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз). | 60 | 50 | 40 |
| Тест на общую вынос- | 11,05 | 11,30 | 12,00 |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|---|-----------------|--------|--------|
| | отлично | хорошо | удовл. |
| ливость - бег 2000м. /мин. сек./ | | | |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой). | 12 | 10 | 8 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 80 | 70 | 60 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 14 | 12 | 10 |
| IV семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 15,6 | 16,3 | 17,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз). | 70 | 60 | 50 |
| Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./ | 10,55 | 11,15 | 11,45 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой). | 14 | 12 | 10 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 90 | 80 | 70 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 14 | 12 | 10 |
| V семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 15,0 | 15,8 | 16,6 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз). | 80 | 70 | 60 |
| Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./ | 10,45 | 11,05 | 11,35 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой). | 16 | 14 | 12 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 100 | 90 | 80 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 16 | 14 | 12 |
| VI семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 14,5 | 15,3 | 16,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 90 | 80 | 70 |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|---|-----------------|--------|--------|
| | отлично | хорошо | удовл. |
| (кол-во раз). | | | |
| Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./ | 10,35 | 10,55 | 11,25 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой). | 18 | 16 | 14 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 110 | 100 | 90 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 16 | 14 | 12 |

Юноши

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|-----------------|--------|--------|
| | отлично | хорошо | удовл. |
| I семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 15,0 | 15,3 | 15,6 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./ | 13,20 | 13,40 | 14,00 |
| Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см) | 9 | 6 | 3 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 60 | 50 | 40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 32 | 26 | 20 |
| II семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 14,7 | 15,0 | 15,3 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 11 | 9 | 7 |
| Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./ | 13,10 | 13,30 | 13,50 |
| Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см) | 12 | 9 | 6 |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|-----------------|--------|--------|
| | отлично | хорошо | удовл. |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 70 | 60 | 50 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 38 | 32 | 26 |
| III семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 14,4 | 14,7 | 15,0 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 13 | 11 | 9 |
| Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./ | 13,00 | 13,20 | 13,40 |
| Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см) | 15 | 12 | 9 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 80 | 70 | 60 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 44 | 38 | 32 |
| IV семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 14,1 | 14,4 | 14,7 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 15 | 13 | 11 |
| Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./ | 12,55 | 13,05 | 13,35 |
| Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см) | 18 | 15 | 12 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 90 | 80 | 70 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 50 | 44 | 38 |
| V семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 13,8 | 14,1 | 14,5 |
| Тест на силовую подготовленность подтягива- | 17 | 15 | 13 |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|-----------------|--------|--------|
| | отлично | хорошо | удовл. |
| Тест на выносливость - бег 3000м. /мин. сек./ | 12,45 | 12,55 | 13,15 |
| Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см) | 21 | 18 | 15 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 100 | 90 | 80 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 56 | 50 | 44 |
| VI семестр | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./ | 13,0 | 13,6 | 13,8 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз). | 19 | 17 | 15 |
| Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./ | 12,25 | 12,45 | 12,55 |
| Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см) | 24 | 21 | 18 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 110 | 100 | 90 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 62 | 56 | 50 |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положи-

тельных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4b1e2b837d0530dc.pdf>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. [Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163](https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163)

2. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. [Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163](https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163)

1. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. [Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163](https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163)

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>ник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | |
|--|--|--|--|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

С. В. Бондаренко

29 мая 2023 г.



Рабочая программа дисциплины

ЕДИНОБОРСТВА

**Направление подготовки
38.03.01 Экономика**

**Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Уровень высшего образования
Бакалавриат**

**Форма обучения
Очная и очно-заочная**

**Краснодар
2023**

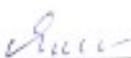
Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:

Профессор, к.п.н., профессор


_____ А.А. Ахматгатин

Старший преподаватель


_____ И.В. Яткин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент


_____ А.В. Яшин

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент


_____ И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор


_____ М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: | 222 | 30 |
| — аудиторная по видам учебных занятий | | |
| — лекции | | |
| — практические | 216 | 24 |
| - лабораторные | | |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья | УК-7 | 1 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | | | | |
| 3. | Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по | УК-7 | 1 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. | | | | |
| 12. | Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</p> | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами | УК-7 | 2 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | | | | |
| 3. | Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 4. | Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 6. | Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 8. | Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 9. | Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с | УК-7 | 2 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | предметами. Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 11. | Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 12. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Обучение. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 2. | Совершенствование. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Упражнения для развития специальной выносливости | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 4. | Совершенствование. Трехударные и четырех ударные комбинации прямыми уда-рами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 5. | Обучение. Единая всероссийская спортивная классификация. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 6. | Совершенствование. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 7. | Обучение. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 8. | Совершенствование. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Упражнения для развития силы | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 9. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 12. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад. | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. 3 прямых удара под разноименную ногу из бое- | УК-7 | 3 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | вой стойки (правой-левой-правой). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием не выполнения данного технического действия) 2. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 24 |
| 1. | Обучение. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трехударные, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 2. | Совершенствование. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Правила и судейство соревнований. Упражнения для развития ловкости | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них . | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 4. | Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 6. | Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 7. | Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |
| 9. | Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 12. | Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: -контратака одним ударом; -контратака серией ударов. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема</p> | УК-7 | 4 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Упражнения для развития быстроты. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 2. | Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 4. | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 5. | Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 6. | Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 8. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 9. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | | | | |
| 10. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 11. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 12. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 13. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 14. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) 2. Удары из различных положений. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема Не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 14 |
| 1. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 6 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 2. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары; | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 3. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 4. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 5. | Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка. | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 6. | Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 7. | Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми) | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 8. | Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 9. | Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 10. | Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 11. | Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 12. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.</p> <p>(5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. Учебно-тренировочные и вольные бои.</p> <p>(5- выполнение без ошибок</p> | УК-7 | 6 | 6 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема -не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 12 |
| ИТОГО | | | | 216 | 106 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 2. | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 3. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 4. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Гимнастический мост. Колесо. | | | | |
| 5. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коври. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коври. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 7. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 8. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 9. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коври. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коври. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| 2. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| 3. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | | | | |
| 4. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 2 | 6 | 4 |
| 5. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 2 | 6 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 2. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 3. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 4. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | | | | |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 7. | <i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 2. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 3. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная стра- | УК-7 | 4 | 6 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | | | | |
| 4. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 5. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 6. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 4 | 4 | 3 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 4 | 2 | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 21 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 2. | <i>Совершенствование общей и специальной физической подготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 3. | <i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 4. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | | | | |
| 6. | <i>Основы тактики спортивного самбо.</i> Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 8. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| 1. | <i>Совершенствование общей и специальной физической подготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 6 | 8 | 3 |
| 2. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | УК-7 | 6 | 10 | 3 |
| 3. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 6 | 10 | 3 |
| 4. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 6 | 8 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 13 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|----------------------------|----------------------------|---------|--|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| ИТОГО | | | | 216 | 105 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компе- тенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|------------------------------|---------|---|---------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 2. | Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 3. | Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 4. | Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 5. | Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | | 4 |
| 6. | Эстафеты и подвижные игры. Обучение передви- | УК-7 | 1 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | жению и маневрированию. | | | | |
| 7. | Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | | 4 |
| 8. | Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | | 4 |
| 9. | Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | | 4 |
| 10. | Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | | 4 |
| 11. | Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 12. | Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). | УК-7 | 1 | | 4 |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема</p> | УК-7 | 1 | 1 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 52 |
| 1. | Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| 2. | Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7 | 2 | | 3 |
| 3. | Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| 4. | Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | | 3 |
| 5. | Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 6. | Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | УК-7 | 2 | | 3 |
| 7. | Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| 8. | Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; | УК-7 | 2 | | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | отходом назад; упражнение со скакалкой | | | | |
| 9. | Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 10. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 11. | Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 12. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 39 |
| 1. | Обучение. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони | УК-7 | 3 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 2. | Совершенствование. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Упражнения для развития специальной выносливости | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 3. | Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 4. | Совершенствование. Трехударные и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 5. | Обучение. Единая всероссийская спортивная классификация. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 6. | Совершенствование. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | | 4 |
| 7. | Обучение. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 8. | Совершенствование. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Упражнения для развития силы | УК-7 | 3 | | 4 |
| 9. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 10. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; | УК-7 | 3 | 1 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | | | | |
| 11. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 12. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия)</p> | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 52 |
| 1. | Обучение. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трехударные, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 2. | Совершенствование. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в | УК-7 | 4 | | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | голову и туловище и защиты от них. Правила и судейство соревнований. Упражнения для развития ловкости | | | | |
| 3. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них . | УК-7 | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 5. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 6. | Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | 1 | 3 |
| 7. | Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 8. | Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 9. | Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 1 | 3 |
| 10. | Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 11. | Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | | 4 |
| 12. | Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | | 4 |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). <p>(5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> | УК-7 | 4 | 1 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) 2. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серий. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: -контратака одним ударом; -контратака серией ударов. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 42 |
| 1. | Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Упражнения для развития быстроты. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 2. | Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны | УК-7 | 5 | | 5 |
| 3. | Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 4. | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 5. | Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; уча- | УК-7 | 5 | 1 | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ствие в соревнованиях. | | | | |
| 6. | Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 7. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 8. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 9. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 10. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 11. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 12. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 13. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 14. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) 2. Удары из различных положений. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема Не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 70 |
| 1. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 2. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары; | УК-7 | 6 | | 4 |
| 3. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); | УК-7 | 6 | | 4 |
| 4. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). | УК-7 | 6 | | 4 |
| 5. | Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 6. | Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). | УК-7 | 6 | | 4 |
| 7. | Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми) | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 8. | Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 9. | Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 10. | Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 11. | Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений | УК-7 | 6 | | 3 |
| 12. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Ознакомление с тактическим действием «Финт» | УК-7 | 6 | 1 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) 2. Учебно-тренировочные и вольные бои. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема -не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 43 |
| | | | | 24 | 298 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 2. | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 3. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упраж- | УК-7 | 1 | | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | нения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | | | | |
| 4. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 5. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 7. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 8. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 9. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пе- | УК-7 | 2 | 1 | 10 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | рекат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Пережат через плечи. | | | | |
| 2. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 3. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 4. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 5. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 2 | | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 2. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнером и без партнера: отжимания в упоре лёжа, подъем ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специ- | УК-7 | 3 | | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | альных упражнений на время. | | | | |
| 3. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 4. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Пережат через плечи. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещенные приемы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 6. | <i>Техника борьбы лежа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещенные приемы и действия. Болевые приемы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приемов. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 7. | <i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 8. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 9. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 3 | | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнером и без партнера: отжимания в упоре лежа, подъем ног и тела из положения лежа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. | УК-7 | 4 | 1 | 10 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | | | | |
| 2. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 4 | | 10 |
| 3. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Пережат через плечи. | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| 4. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещенные приемы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| 5. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещенные приемы и действия. Болевые приемы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приемов. | УК-7 | 4 | | 10 |
| 6. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 4 | 1 | 15 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 4 | | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 65 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 2. | <i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 5 | | 10 |
| 3. | <i>Совершенствование навыков специальных дви-</i> | УК-7 | 5 | 1 | 10 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | <i>женний</i> . Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра. | | | | |
| 4. | <i>Техника борьбы лёжа</i> . Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 5 | | 10 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке</i> . Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | УК-7 | 5 | | 10 |
| 6. | <i>Основы тактики спортивного самбо</i> . Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры</i> . Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 5 | | 10 |
| 8. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения</i> . Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 80 |
| 1. | <i>Совершенствование общей и специальной физической подготовки</i> . Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 6 | 1 | 3 |
| 2. | <i>Техника борьбы в стойке</i> . Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: | УК-7 | 6 | 1 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | | | | |
| 3. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 6 | 1 | 3 |
| 4. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 13 |
| ИТОГО | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| | |
|---|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по единоборствам

I – III курсы (юноши и девушки)

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|-----------------------|---|---|
| | отлично | хорошо | удов. |
| I семестр | | | |
| Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание» | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ |
| Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| II семестр | | | |
| Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание» | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ |
| Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения тех- |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|-----------------------|---|--|
| | отлично | хорошо | удов. |
| | | выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | нического приема например /большой замах перед ударом/ |
| III семестр | | | |
| 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием |
| 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| IV семестр | | | |
| Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серийей. Действия в контратаке на дальних и средних дис- | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например неболь- | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|-----------------------|---|---|
| | отлично | хорошо | удов. |
| танциях: -контратака одним ударом; -контратака серией ударов. | | шой замах при ударе | |
| V семестр | | | |
| Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Удары из различных положений. | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| VI семестр | | | |
| Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Учебно-тренировочные и вольные бои | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-

029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем/Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1_.PDF

2. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Теория и практика любительского бокса / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_.PDF

3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>

2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболев Ю. В. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе/Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec_fiz_uprazhnenii_424540_v_1_.PDF

2. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Средства и методы психологической подготовки в боксе / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

4. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";

- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;

- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;

- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается на- |
|-------|--|--|--|
| | | | |

| | | обеспечения | именование организации, с которой заключен договор) |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 2. | | 45 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицин- | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>ские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | |
|--|--|--|--|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

С.В. Бондаренко

29 мая 2023 г.



Рабочая программа дисциплины

**ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ)**

**Направление подготовки
38.03.01 Экономика**

**Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Уровень высшего образования
Бакалавриат**

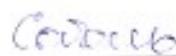
**Форма обучения
Очная и очно-заочная**

**Краснодар
2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:

Старший преподаватель



Ю.В. Соболев

Старший преподаватель



В.А. Белова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент



И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор



М.Ф. Сафонова

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

 С. В. Бондаренко

29 мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная и очно-заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:
Доцент, к.ю.н.



Н.В. Славинский

Старший преподаватель



В.А. Белова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент



И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор



М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий | 222 | 30 |
| — лекции | | |
| — практические - лабораторные | 216 | 24 |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении | УК-7 | 1 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | | | | |
| 2. | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 3. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 4. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 5. | Обучение технике спортивной ходьбы. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 6. | Обучение технике бега на короткие дистанции. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 7. | Обучение технике метания малого мяча. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 8. | Обучение технике толкания ядра. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 9. | Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Обучение технике барьерного бега. | УК-7 | 2 | 6 | 4 |
| 2. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 2 | 6 | 4 |
| 3. | Обучение технике тройного прыжка. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| 4. | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| 5. | Обучение технике эстафетного бега. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 2. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы | УК-7 | 3 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | | | | |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 4. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 5. | Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта с помощью стартовых колодок. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 6. | Совершенствование техники метания малого мяча. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 7. | Совершенствование техники толкания ядра. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 4 | 4 | 3 |
| 2. | Совершенствование техники тройного прыжка. | УК-7 | 4 | 4 | 3 |
| 3. | Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 4 | 4 | 3 |
| 4. | Совершенствование технике эстафетного бега. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 5. | Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 6. | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализ техники тройного прыжка в длину с полного разбега, анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 7. | Анализ техники метания малого мяча. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Анализ техники толкания ядра. | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 21 |
| 1. | Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 2. | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 4. | Закрепление техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 5. | Закрепление техники бега на короткие дистанции. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 6. | Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление технике толкания ядра. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 7. | Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Закрепление технике тройного прыжка с разбега. | УК-7 | 5 | 4 | 3 |
| 8. | Закрепление технике барьерного бега. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 17 |
| 1. | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 6 | 10 | 3 |
| 2. | Закрепление техники эстафетного бега. | УК-7 | 6 | 8 | 3 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 6 | 10 | 3 |
| 4. | Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике. | УК-7 | 6 | 8 | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 8 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|---------------------------|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| Итого | | | | 216 | 106 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|---|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 2. | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 3. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 4. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 5. | Обучение технике спортивной ходьбы. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 6. | Обучение технике бега на короткие дистанции. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 7. | Обучение технике метания малого мяча. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 8. | Обучение технике толкания ядра. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 9. | Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 1 | | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | Обучение технике барьерного бега. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 2. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 3. | Обучение технике тройного прыжка. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 4. | Обучение технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 5. | Обучение технике эстафетного бега. | УК-7 | 2 | | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 2. | Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 4. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 5. | Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта с помощью стартовых колодок. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 6. | Совершенствование техники метания малого мяча. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 7. | Совершенствование техники толкания ядра. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 8. | Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег) | УК-7 | 3 | | 5 |
| 9. | Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой. | УК-7 | 3 | | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | УК-7 | 4 | 1 | 8 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 2. | Совершенствование техники тройного прыжка. | УК-7 | 4 | | 8 |
| 3. | Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. | УК-7 | 4 | 1 | 8 |
| 4. | Совершенствование технике эстафетного бега. | УК-7 | 4 | | 8 |
| 5. | Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок. | УК-7 | 4 | 1 | 8 |
| 6. | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализ техники тройного прыжка в длину с полного разбега, анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» | УК-7 | 4 | 1 | 8 |
| 7. | Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра. | УК-7 | 4 | | 8 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 56 |
| 1. | Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | 1 | 8 |
| 2. | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. | УК-7 | 5 | | 8 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 5 | 1 | 8 |
| 4. | Закрепление техники спортивной ходьбы. | УК-7 | 5 | | 8 |
| 5. | Закрепление техники бега на короткие дистанции. | УК-7 | 5 | 1 | 8 |
| 6. | Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление технике толкания ядра. | УК-7 | 5 | | 8 |
| 7. | Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Закрепление технике тройного прыжка с разбега. | УК-7 | 5 | 1 | 8 |
| 8. | Закрепление технике барьерного бега. | УК-7 | 5 | | 8 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 64 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|----------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 6 | 1 | 10 |
| 2. | Закрепление техники эстафетного бега. | УК-7 | 6 | 1 | 5 |
| 3. | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | УК-7 | 6 | 1 | 10 |
| 4. | Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике. | УК-7 | 6 | 1 | 13 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 38 |
| Итого | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. –

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| | |
|---|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по легкой атлетике

I – III курсы

| Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|---|-----|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| I семестр | | | | |
| Бег 100 м | жен | 17,0 | 17,5 | 18,0 |
| | муж | 14,1 | 15,1 | 15,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 145 | 140 | 135 |
| | муж | 155 | 150 | 145 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | муж | 9 | 7 | 5 |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 12 | 10 | 8 |
| II семестр | | | | |
| Бег 100 м | жен | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| | муж | 13,5 | 14,1 | 15,1 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 150 | 145 | 140 |
| | муж | 160 | 155 | 150 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | муж | 11 | 9 | 7 |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 14 | 12 | 10 |
| III семестр | | | | |
| Бег 500 м | жен | 2,00 | 2,10 | 2,20 |
| Бег 1000 м | муж | 3,35 | 3,45 | 3,50 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 155 | 150 | 145 |
| | муж | 165 | 160 | 155 |
| Подтягивание на пере- | муж | 13 | 11 | 9 |

| Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|---|---------|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| кладине (кол-во раз) | | | | |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 16 | 14 | 12 |
| IV семестр | | | | |
| Бег 500 м | жен | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| Бег 1000 м | муж | 3,25 | 3,35 | 3,40 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | жен | 160 | 155 | 150 |
| | муж | 170 | 165 | 160 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | муж | 15 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин. | жен | 18 | 16 | 14 |
| V семестр | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | жен | 12 | 10 | 8 |
| | муж | 25 | 20 | 15 |
| Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту) | муж/жен | 140 | 130 | 120 |
| Приседания на одной ноге без опоры | муж | 20 | 15 | 10 |
| Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену | жен | 20 | 15 | 10 |
| VI семестр | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | жен | 14 | 12 | 10 |
| | муж | 30 | 25 | 20 |
| Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту) | муж/жен | 150 | 140 | 130 |
| Приседания на одной ноге без опоры | муж | 25 | 20 | 15 |
| Приседания на одной | жен | 25 | 20 | 15 |

| Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|-------------------------------|-----|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| ноге с опорой о гладкую стену | | | | |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправиль-

ная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
2. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А., Быков М. В., Быкова М. В., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по мини-футболу / Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7._MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1_.PDF

2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";

- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;

- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;

- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с |
|-------|--|--|--|
| | | | |

| | | обеспечения | которой заключен договор) |
|----|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» | 22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 2. | | 23 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 3. | | 16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 4. | | 34 СОЦ, учебная аудитория для | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | <p>проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> | |
| 5. | | <p>40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> | |
| 6. | | <p>45 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> | |
| 7. | | <p>3 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвен-</p> | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | тарь. | |
| 8. | | 13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь. | |
| 9. | | 31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 10. | | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Лекгая атлетика» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | |
|--|---|--|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

С. В. Бондаренко



Рабочая программа дисциплины

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная и очно-заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Автор:
Старший преподаватель


В.В. Ильин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент


А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент


И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор


М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: | 222 | 30 |
| — аудиторная по видам учебных занятий | | |
| — лекции | | |
| — практические | 216 | 24 |
| - лабораторные | | |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Строевые упражнения Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | УК-7 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание | УК-7 | 1 | 4 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола. | | | | |
| 9. | Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 10. | Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 12. | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 3. | Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 4. | Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисной ловушки. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 8. | Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 9. | Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Уп- | УК-7 | 2 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет. | | | | |
| 10. | Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 12. | Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накато с лево на лево. Игра накато по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накато по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения. | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 6. | Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накато, срезкой, с боковым вращением. Бег с различными элементами теннисных движе- | УК-7 | 3 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ний: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. | | | | |
| 7. | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 10. | Обучение и совершенствование ударов справа. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на | УК-7 | 3 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | | | |
| 12. | Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 4. | Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 5. | Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на | УК-7 | 4 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | | | |
| 7. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисной ракетки. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 8. | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 9. | Обучение и совершенствование игры через сетку по линии. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 10. | Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 11. | Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали. Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 12. | Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 15 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение тактике игре через сетку на счет. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | | | |
| 4. | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы. ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 6. | Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение и совершенствование имитации различных ударов. Упр. для ног. Приседания на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 8. | Освоение и совершенствование подачи. Подача «встрягиванием». Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 9. | Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. | | | | |
| 10. | Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин. Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 11. | Совершенствование ударов справа «с лета». Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 12. | Совершенствование ударов слева «с лета». Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 13. | Двусторонняя игра. Игра в парах на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 13 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 2. | Строевые упражнения и перестроения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 3. | Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях. ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на | УК-7 | 6 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | | | | |
| 4. | Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Совершенствование игры на счет через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 6. | Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 7. | Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. ОРУ. Прыжки в полном приседе. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 8. | Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 10. | Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика. Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 11. | Двусторонняя игра на счет. Игра через сетку с | УК-7 | 6 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| | применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделении. | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 11 |
| Итого | | | | 216 | 106 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| 1. | Строевые упражнения Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 3. | Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 4. | Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 5. | Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обуче- | УК-7 | 1 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|---|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| | ние удару «голчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет. | | | | |
| 6. | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 7. | Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 8. | Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 9. | Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 10. | Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 11. | Обучение имитации ударов слева, удержание | УК-7 | 1 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практиче- ские занятия | Самостоя- тельная работа |
| | мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | | | |
| 12. | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 48 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 3. | Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | УК-7 | 2 | 1 | 4 |
| 4. | Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 5. | Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имита- | УК-7 | 2 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | цию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | | | |
| 6. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисной сетки. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание. | УК-7 | 2 | 1 | 4 |
| 7. | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 8. | Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | УК-7 | 2 | 1 | 4 |
| 9. | Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 10. | Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры | УК-7 | 2 | 1 | 4 |
| 11. | Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 12. | Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет. | УК-7 | 2 | | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 48 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 3 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 3. | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 4. | Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 5. | Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения. | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 6. | Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 7. | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 8. | Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 9. | Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача | УК-7 | 3 | 1 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | по диагонали. Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | | | | |
| 10. | Обучение и совершенствование ударов справа. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 11. | Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 12. | Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 3 | | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 48 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 3. | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в | УК-7 | 4 | 1 | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | | | |
| 4. | Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 5. | Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 6. | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 7. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 8. | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 9. | Обучение и совершенствование игры через сетку по линии. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 10. | Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | УК-7 | 4 | | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 11. | Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали. Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 12. | Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов. | УК-7 | 4 | | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 60 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 3. | Обучение тактике игре через сетку на счет. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 4. | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 5. | Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы. ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в | УК-7 | 5 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений. | | | | |
| 7. | Обучение и совершенствование имитации различных ударов. Упр. для ног. Приседания на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 8. | Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием». Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 9. | Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 10. | Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин. Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 11. | Совершенствование ударов справа «с лета». Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 12. | Совершенствование ударов слева «с лета». Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через | УК-7 | 5 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | | | | |
| 13. | Двусторонняя игра. Игра в парах на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. | УК-7 | 5 | | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 52 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 2. | Строевые упражнения и перестроения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 3. | Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях. ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 4. | Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 5. | Совершенствование игры на счет через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 6. | Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание | УК-7 | 6 | | 4 |
| 7. | Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. ОРУ. Прыжки в полном приседе. | УК-7 | 6 | 1 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | | | | |
| 8. | Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 9. | Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 10. | Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика. Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 11. | Двусторонняя игра на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделении. | УК-7 | 6 | | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 42 |
| Итого | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ENlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_PDF

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| | |
|---|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по настольному теннису

I- II семестр

| № п/п | Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|-------|--|-----|-----------------|--------|-------|
| | | | отлично | хорошо | удов. |
| 1 | Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1мин количество раз. | м | 25 | 20 | 15 |
| | | ж | 20 | 15 | 10 |
| 2 | Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки. | м | 60 | 40 | 20 |
| | | ж | 40 | 30 | 20 |
| 3 | Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа. | м | 30 | 20 | 10 |
| | | ж | 30 | 20 | 10 |

III-IV семестр

| № п/п | Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|-------|--|-----|-----------------|--------|-------|
| | | | отлично | хорошо | удов. |
| 1 | Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала. | м | 200 | 150 | 100 |
| | | ж | 150 | 100 | 80 |
| 2 | Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз. | м | 35 | 30 | 20 |
| | | ж | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз. | м | 25 | 20 | 15 |
| | | ж | 20 | 15 | 10 |

V-VI семестр

| № п/п | Наименование нормативов | Пол | Критерии оценки | | |
|-------|---|------|------------------------------|--------|-------|
| | | | отлично | хорошо | удов. |
| 1 | Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек. | м | 40 | 30 | 20 |
| | | ж | 30 | 20 | 10 |
| 2 | Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий. | м | 40 | 30 | 20 |
| | | ж | 30 | 20 | 10 |
| 3 | Двухсторонняя игра на счет | м, ж | Оценка рациональных действий | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | занимающихся у стола, знаний правил игры. |
|--|--|--|---|

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А. А., Ильин В.В., Плотников Е.Г., «Элективные курсы по физической культуре и спорту: настольный теннис» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/UMP_tennis_499742_v1_PDF
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
2. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|--------------|---------------------------------|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |

| | | |
|----|-------------------------------|--|
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.– Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._39_0394_v1_.PDF

2. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» | 40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфи- | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | цирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы. | |
|--|--|--|--|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ



Декан учетно-финансового
факультета, профессор

С. В. Бондаренко

29 мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная и очно-заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:
Доцент, к.п.н.


_____ З.В. Кузнецова

Старший преподаватель


_____ Л.П. Федосова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент


_____ А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент


_____ И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор


_____ М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: | 222 | 30 |
| — аудиторная по видам учебных занятий | | |
| — лекции | | |
| — практические | 216 | 24 |
| - лабораторные | | |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 1 | 6 | 3 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 1 | 4 | 3 |
| 3. | Упражнения для освоения с водой. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| 5. | Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| 6. | Простейшие прыжки в воду. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 2 | 4 | 3 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 2 | 4 | 3 |
| 3. | Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для изучения способа плавания брасс. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 2 | 6 | 2 |
| 6. | Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 7. | Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 8. | Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 3. | Упражнения для закрепления и со- | УК-7 | 3 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| | вершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | | | | |
| 4. | Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 4. | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 5. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Совершенствования техники пла- | УК-7 | 6 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| | вания способом кроль на груди и кроль на спине. | | | | |
| 4. | Совершенствования техники способом плавания брасс. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 6. | Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 7. | Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 8. | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки) | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| ИТОГО | | | | 216 | 106 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 1 | | 10 |
| 3. | Упражнения для освоения с водой. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| 4. | Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |
| 5. | Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | | 10 |
| 6. | Простейшие прыжки в воду. | УК-7 | 1 | | 10 |
| 7. | Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 1 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 70 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 2 | | 10 |
| 3. | Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 4. | Упражнения для изучения способа плавания брасс. | УК-7 | 2 | | 10 |
| 5. | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 6. | Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 2 | | 10 |
| 7. | Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию. | УК-7 | 2 | | 10 |
| 8. | Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 80 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 3 | | 5 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| 4. | Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 5. | Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 6. | Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 7. | Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 8. | Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 9. | Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 4. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 5. | Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 6. | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 7. | Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 8. | Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 | УК-7 | 4 | 1 | 5 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|----------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоя- тельная работа |
| | девушки), 50м – брасс без учета времени | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 3. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 4. | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 5. | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 7. | Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 8. | Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 40 |
| 1. | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др. | УК-7 | 6 | | 2 |
| 2. | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. | УК-7 | 6 | | 2 |
| 3. | Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 6 | 1 | 2 |
| 4. | Совершенствования техники способом плавания брасс. | УК-7 | 6 | | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 5. | Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй. | УК-7 | 6 | 1 | 2 |
| 6. | Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | УК-7 | 6 | | 2 |
| 7. | Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй. | УК-7 | 6 | | 2 |
| 8. | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс. | УК-7 | 6 | 1 | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки) | УК-7 | 6 | 1 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 18 |
| ИТОГО | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ.

Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. –

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| | |
|---|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля
Задания для зачета

Контрольные нормативы по плаванию

I-III курс

| Наименование норматива | пол | Критерии оценки | | |
|---|-----|-----------------|--------|--------|
| | | отлично | хорошо | удовл. |
| I семестр | | | | |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 1,00 | 1,09 | 1,20 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 2,21 | 2,46 | 3,11 |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | М | 0,46 | 0,50 | 0,54 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | М | 1,46 | 1,56 | 2,06 |
| II семестр | | | | |
| Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.) | М | 0,45 | 0,55 | 1,05 |
| Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.) | М | 0,49 | 0,59 | 1,09 |
| Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.) | М | 0,55 | 1,05 | 1,15 |
| Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.) | Ж | 0,50 | 1,00 | 1,10 |
| Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.) | Ж | 0,56 | 1,06 | 1,16 |
| Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.) | Ж | 1,01 | 1,11 | 1,20 |
| III семестр | | | | |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 0,54 | 1,03 | 1,14 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | Ж | 2,15 | 2,40 | 3,05 |
| Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.) | М | 0,40 | 0,44 | 0,48 |
| Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.) | М | 1,40 | 1,50 | 2,00 |
| IV семестр | | | | |
| Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.) | М | 0,50 | 1,00 | 1,10 |
| Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания | М | 4 | 6 | 8 |
| Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.) | Ж | 1,00 | 1,10 | 1,18 |
| Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в | Ж | 2 | 4 | 6 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| длину максимальное количество метров на задержке дыхания | | | | |
|--|--|--|--|--|

Тест К. Купера. 12-минутное плавание вольным стилем

| V семестр | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| юноши | |
| Критерии оценки | Преодоленное расстояние, м |
| отлично | 400 |
| хорошо | 300-350 |
| удовлетворительно | >300 |
| девушки | |
| отлично | 350 |
| хорошо | 250-300 |
| удовлетворительно | > 250 |
| VI семестр | |
| юноши | |
| отлично | 450-500 |
| хорошо | 350-400 |
| удовлетворительно | >350 |
| девушки | |
| отлично | 400-450 |
| хорошо | 300-350 |
| удовлетворительно | > 300 |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bfl e2b837d0530dc.pdf>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: Куб-

ГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1_.PDF

1. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

<https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В., Кузнецова З. В. Основы техники и методика обучения способу баттерфляй в плавании / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU_Osnovy_tekhniki_i_metodika_obuchenija_sposobu_batterfljai_A5_572379_v1_.PDF

2. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Кузнецова З. В., Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В. Основы техники и методика обучения способу кроль на груди в плавании / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» | 31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

Помещение для оказания первой медицинской помощи

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| <p>1.</p> | <p>«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»</p> | <p>2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | <p>350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13</p> |
|-----------|---|---|---|

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан учетно-финансового
факультета, профессор

С. В. Бондаренко



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

(Адаптированная рабочая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, обучающихся по адаптированным основным профессиональным образовательным программам высшего образования)

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная и очно-заочная

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954.

Авторы:

Старший преподаватель



Г.В. Федотова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от 11.05.2023г., протокол № 9

Председатель
методической комиссии
канд. экон. наук, доцент



И.Н. Хромова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
доктор экон. наук, профессор



М.Ф. Сафонова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|---|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: | 222 | 30 |
| — аудиторная по видам учебных занятий | | |
| — лекции | | |
| — практические | 216 | 24 |
| - лабораторные | | |
| — внеаудиторная | | |
| — зачет | 6 | 6 |
| — экзамен | | |
| — защита курсовых работ (проектов) | | |
| Самостоятельная работа в том числе: | 106 | 298 |
| — курсовая работа (проект) | | |
| — прочие виды самостоятельной работы | | |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Строевые упражнения | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых | УК-7 | 1 | 4 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | для успешной работы по специальности. | | | | |
| 4. | Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности. | УК-7 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 6. | Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 7. | Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 8. | Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 9. | Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление. | УК-7 | 1 | 6 | 2 |
| 10. | Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 11. | Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча | УК-7 | 1 | 2 | 2 |
| 12. | Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | Строевые упражнения | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. | УК-7 | 2 | 4 | 1 |
| 4. | Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности. | УК-7 | 2 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, переда- | УК-7 | 2 | 2 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | чи, ведению мяча. Броски в корзину. | | | | |
| 6. | Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 9. | Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление. | УК-7 | 2 | 6 | 2 |
| 10. | Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча | УК-7 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 12 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимна. скамьей. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| 4. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 6. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 7. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 8. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 3 | 6 | 1 |
| 10. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 11. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 15 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 3. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 4. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 6. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение | УК-7 | 4 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | ние приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | | | | |
| 7. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 8. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 4 | 6 | 1 |
| 10. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 11. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 12. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 12 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 3. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 4. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 5. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 6. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 7. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 8. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 10. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 11. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 12. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 13. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 13 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 2. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 4. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 5. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 6 | 2 | 2 |
| 6. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 6 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 7. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 6 | 4 | 2 |
| 8. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 9. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 10. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 11. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 22 |
| | | | | 216 | 106 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | Строевые упражнения | УК-7 | 1 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | УК-7 | 1 | | 4 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 4. | Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности. | УК-7 | 1 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 5. | Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 6. | Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 7. | Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 8. | Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 9. | Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 10. | Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 11. | Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча | УК-7 | 1 | | 4 |
| 12. | Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи. | УК-7 | 1 | | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 48 |
| 1. | Строевые упражнения | УК-7 | 2 | | 5 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | УК-7 | 2 | | 5 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. | УК-7 | 2 | 1 | 5 |
| 4. | Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности. | УК-7 | 2 | | 5 |
| 5. | Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину. | УК-7 | 2 | 1 | 5 |
| 6. | Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите. | УК-7 | 2 | | 5 |
| 7. | Подвижные игры: | УК-7 | 2 | | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами. | | | | |
| 8. | Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 9. | Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление. | УК-7 | 2 | 1 | 4 |
| 10. | Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. | УК-7 | 2 | | 4 |
| 11. | Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча | УК-7 | 2 | | 4 |
| 12. | Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. | УК-7 | 2 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 55 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 3. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 4. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 3 | | 4 |
| 5. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 6. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 7. | Футбол: | УК-7 | 3 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Ведение и держание мяча, удары по воротам | | | | |
| 8. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 10. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 3 | | 4 |
| 11. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 12. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 48 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 4 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 4 | | 4 |
| 3. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 4 | 1 | 4 |
| 4. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 4 | | 4 |
| 5. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 4 | | 5 |
| 6. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 4 | 1 | 5 |
| 7. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 4 | | 5 |
| 8. | Подвижные игры: | УК-7 | 4 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | | | | |
| 9. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | УК-7 | 4 | 1 | 4 |
| 10. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 4 | | 4 |
| 11. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 4 | | 4 |
| 12. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 4 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 51 |
| 1. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимна. скамьей. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 3. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 5 | | 4 |
| 4. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 5 | | 4 |
| 5. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 7. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 5 | | 4 |
| 8. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 9. | Плавание | УК-7 | 5 | | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | | | | |
| 10. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 5 | | 4 |
| 11. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 5 | 1 | 4 |
| 12. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 5 | | 4 |
| 13. | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | УК-7 | 5 | | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 65 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 2. | Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП) | УК-7 | 6 | | 4 |
| 4. | Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 5. | Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 6. | Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам | УК-7 | 6 | | 4 |
| 7. | Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 8. | Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов | УК-7 | 6 | 1 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | | | | |
| 9. | Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции | УК-7 | 6 | | 4 |
| 10. | Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | УК-7 | 6 | | 4 |
| 11. | Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 44 |
| | | | | 24 | 298 |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| | |
|---|---|
| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | | | |
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля

Задания для зачета

Контрольные нормативы по физической рекреации

I-III курс, юноши

| № | Характеристика направленности тестов | Критерии оценки | | |
|---|--|-----------------|--------------|-------------|
| | | отлично | хорошо | удов. |
| 1 | Удержание упора лёжа (сек) | 60 | 50 | 40 |
| 2 | Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты) | 55 | 45 | 35 |
| 3 | Степ-тест, на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты) | 40 | 35 | 30 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз) | 65 | 55 | 45 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 171-180 | 161-170 | 150-160 |
| 6 | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с) | 15,29 - 14,30 | 17,5 - 15,30 | 19,6 - 17,6 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты) | 45 | 35 | 25 |

I-III курс, девушки

| № | Характеристика направленности тестов | Критерии оценки | | |
|---|---|-----------------|---------|---------|
| | | отлично | отлично | отлично |
| 1 | Удержание упора лёжа (сек) | 40 | 30 | 20 |
| 2 | Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты) | 45 | 35 | 25 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз) | 55 | 45 | 35 |
| 4 | Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты) | 35 | 30 | 25 |

| | | | | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 161-170 | 151-160 | 140-150 |
| 6 | Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с) | 17,5 - 15,3 | 19,6 - 17,6 | 21,9 - 19,7 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты) | 35 | 25 | 15 |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4b1e2b837d0530dc.pdf>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Мельников А. И., Кузнецова З.В., Омельченко М.М., Служителев А. В. Обучение основам игры в дартс / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Ильницкая Т. А., Печерский С. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osnovy_tekhniko-takticheskikh_deistvii_v_badmintone_519067_v1_.PDF

3. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

1. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | «Яндекс» | Поисковая | https://yandex.ru/ |
| 6. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 7. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | | 22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 2. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» | 16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 3. | | 40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь. | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 4. | | 13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь. | |
| 5. | | 31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь. | |
| 6. | | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| Помещение для оказания первой медицинской помощи | | | |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выпол- | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>нения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> | |
|--|--|--|--|