

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

ФАКУЛЬТЕТ АГРОНОМИИ И ЭКОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

Агрономии и экологии

профессор А.И. Радионов

15.08

2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки

35.03.04 Агрономия

Направленность подготовки

«Технология производства продукции растениеводства»

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

Очная, заочная

Краснодар

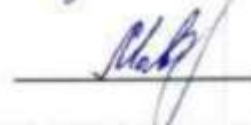
2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 35.03.04 «Агрономия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 26 июля 2017 г. № 699

Автор:
к.э.н., доцент

 А.В. Яни

преподаватель

 Э.Л. Мовсисян

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 31 мая 2021 г., протокол № 10

И.о.зав. кафедрой
физвоспитания
к.э.н., доцент

 А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета агрономии и экологии, протокол от 07.06.2021г, № 11

Председатель
методической комиссии,
канд. биол. наук, доцент

 Н. В. Швыдкая

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
канд. биол. наук, доцент

 В. В. Казакова

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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» является дисциплиной вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, направленность «Технология производства продукции растениеводства».

4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	217	1
— лекции		
— практические	216	
- лабораторные		
— внеаудиторная		
— зачет	1	1
— экзамен		
— защита курсовых работ (проектов)		
Самостоятельная работа в том числе:	111	327
— 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 заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

Модуль: Игровые виды спорта.

БАСКЕТБОЛ

№ 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 баскетбола,	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	Самостоятель- ная работа
	как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.				
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: 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. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	1	4	2
5.	<i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.</i> Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.	УК-7	1	4	2
6.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.	УК-7	1	4	2
7.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	1	4	2
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость	УК-7	1	4	2
9.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	1	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	<i>Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции.</i> Атака кольца со средней дистанции в	УК-7	2	7	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.				
2.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	2	7	2
3.	<i>Передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	2	7	2
4.	<i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.	УК-7	2	7	2
5.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.	УК-7	2	8	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	10
1.	<i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	4	2
2.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	3	4	2
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	4	2
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	4	2
5.	<i>Техника передачи и ведения.</i> Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение мяча на месте с передачей одной рукой по сигналу, переводы мяча на месте с передачей мяча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.	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	Самостоятель- ная работа
6.	<i>Техника атаки кольца на шагах после ведения.</i> постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.	УК-7	3	4	2
7.	<i>Техника атаки кольца в прыжке на две ноги.</i> Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.	УК-7	3	4	2
8.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.	УК-7	3	4	2
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Игра в салки с применением всеми участниками ведения мяча и ловлей чарез передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.	УК-7	3	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча .</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.	УК-7	4	5	4
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	5	4
3.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	4	5	4
4.	<i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя.</i> Освоении техники броска со средним расстоянием в прыжке с места без мяча, практическая работа над техникой броска с мячом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мячом со средней дистанции с прыжком.	УК-7	4	5	4
5.	<i>Техника броска со средней дистанции в движении.</i> Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.	УК-7	4	5	4

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
6.	<i>Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения.</i> Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.	УК-7	4	5	4
7.	<i>Работа над штрафным и трех очковым броском.</i> отработка штрафного броска на сбите дыхания после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством попаданий с точки.	УК-7	4	6	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	28
1.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении занятий. 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 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	4	2
3.	<i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнером и без партнера.	УК-7	5	4	2
4.	<i>Техника игры в индивидуальной защите.</i> Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.	УК-7	5	4	2
5.	<i>Основы тактике перемещений в командной защите.</i> Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.	УК-7	5	4	2
6.	<i>Основы тактики перемещений в зонной защите.</i> Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.	УК-7	5	4	2
7.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)	УК-7	5	6	2
8.	<i>Освоение техники игры в командном нападении пять на пять.</i> Упражнения на правильную поста-	УК-7	5	6	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
	новку заслона партнеру на ведении, выходы из под заслонов без мяча со средним броском в прыжке, упражнение на правильного прохождения заслона при игре в защите.				
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	17
1.	<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, челночный бег.	УК-7	6	9	5
2.	<i>Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве.</i> Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.	УК-7	6	9	5
3.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игровой переход три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.	УК-7	6	9	5
4.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра пять на пять без ведения и обратной передачи, игра пять на пять четыре четверти по всем правилам (грязное время).	УК-7	6	9	5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	20
Итого				216	111

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	Правила игры и соревнований.	УК-7	1	3	2
2.	Техника передач.	УК-7	1	3	2
3.	Техника верхних передач. Игра	УК-7	1	3	2
4.	Техника нижних передач. Игра	УК-7	1	3	2
5.	Групповые упражнения. Игра	УК-7	1	3	2
6.	Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние.	УК-7	1	3	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
7.	Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1	3	2
8.	Упражнения в движении. Учебная игра	УК-7	1	3	2
9.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	УК-7	1	3	2
10.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра	УК-7	1	3	2
11.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра	УК-7	1	3	2
12.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра	УК-7	1	3	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	24
1.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
2.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
3.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
4.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	УК-7	2	3	2
5.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная иг- ра	УК-7	2	3	2
6.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра	УК-7	2	3	2
7.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
8.	Групповые упражнения в тройках. Учебная иг- ра.	УК-7	2	3	2
9.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	УК-7	2	3	2
12.	Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.	УК-7	2	3	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	24
1.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	УК-7	3	3	1
2.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учеб- ная игра	УК-7	3	3	1
3.	Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	УК-7	3	3	1
4.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра	УК-7	3	3	1
5.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	УК-7	3	3	1
6.	Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра	УК-7	3	3	1
7.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	УК-7	3	3	1
8.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учеб- ная игра	УК-7	3	3	1
9.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	3	3	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
10.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	3	3	2
11.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	3	3	2
12.	Техника верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Учебная игра.	УК-7	3	3	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	15
1.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4	3	1
2.	Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.	УК-7	4	3	1
3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4	3	1
4.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	3	1
5.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	3	1
6.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	3	1
7.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4	3	1
8.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	УК-7	4	3	1
9.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	4	3	2
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	4	3	2
11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	УК-7	4	3	2
12.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4	3	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
1.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	УК-7	5	3	1
2.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра	УК-7	5	3	1
3.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	5	3	1
4.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	5	3	1
5.	Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5	3	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
6.	Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5	3	1
7.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5	3	1
8.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5	3	1
9.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.	УК-7	5	3	1
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.	УК-7	5	3	1
11.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	2	2
12.	Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	2	2
13.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	2	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
1.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	3	1
2.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6	3	1
3.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6	3	1
4.	Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6	3	1
5.	Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6	3	1
6.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	6	3	1
7.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	УК-7	6	3	2
8.	Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	3	2
9.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	6	4	2
10.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	4	2
11.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	УК-7	6	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
Итого				216	111

ФУТБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	4	2
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	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.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.	УК-7	1	4	2
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	УК-7	1	4	2
6.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	УК-7	1	4	2
7.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней	УК-7	1	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	стороной стопы.				
8.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	УК-7	1	4	2
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с уби́рением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	УК-7	1	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	УК-7	2	8	4
2.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	УК-7	2	8	4
3.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	2	8	4
4.	Финт «уходом». Финт «уходом с уби́рением мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».	УК-7	2	8	4
5.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с уби́рением мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с уби́рением мяча внутренней частью подъёма».	УК-7	2	4	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	20
1.	Вводное занятие. Правила игры футбола. 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 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 прыж-	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	ки 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 специальных упражнений на время.				
3.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	3	4	2
4.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	3	4	2
5.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.	УК-7	3	4	2
6.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	3	4	2
7.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	УК-7	3	4	2
8.	Удар внешней частью подъема. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3	4	2
9.	Закрепление удара внешней частью подъема. Закрепление приема катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Развитие основных физических качеств. 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. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выпол-	УК-7	4	5	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	нение специальных упражнений на время.				
2.	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «ухом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	4	5	4
3.	Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4	5	3
4.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	УК-7	4	5	3
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	УК-7	4	5	3
6.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4	5	3
7.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	4	6	3
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	23
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	5	3
2.	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	5	5	3
3.	Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.	УК-7	5	5	3
4.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	5	5	3
5.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом	УК-7	5	5	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	за спину. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.				
6.	Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.	УК-7	5	5	3
7.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	5	3	3
8.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	5	3	3
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	24
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	9	2
2.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	6	9	2
3.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	6	9	2
4.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	УК-7	6	9	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	8
ИТОГО				216	111

Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.
Модуль: Игровые виды спорта.
БАСКЕТБОЛ

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	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> Упражнения для развития силы: 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		5
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		5
5.	<i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.</i> Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.	УК-7	1		5
6.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.	УК-7	1		5
7.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	1		5
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость	УК-7	1		5
9.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	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	Самостоятель- ная работа
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					45
1.	Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции. Атака кольца со средней дистанции в парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.	УК-7	2		10
2.	Простейшие навыки ведения мяча. Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	2		10
3.	Передачи и ловли мяча в движении. Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	2		10
4.	Техника ведения мяча в движении. Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.	УК-7	2		10
5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.	УК-7	2		10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					50
1.	Вводное занятие. Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3		5
2.	Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	3		5
3.	Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	3		5
4.	Техника самостраховки. 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	3		5
5.	Техника передачи и ведения. Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение мяча на месте с передачей одной рукой по	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	Самостоятель- ная работа
	сигналу, переводы мяча на месте с передачей мяча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.				
6.	<i>Техника атаки кольца на шагах после ведения.</i> постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.	УК-7	3		5
7.	<i>Техника атаки кольца в прыжке на две ноги.</i> Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.	УК-7	3		5
8.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.	УК-7	3		5
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Игра в салки с применением всеми участниками ведения мяча и ловлей чарез передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.	УК-7	3		5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					45
1.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча .</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.	УК-7	4		10
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>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	4		10
4.	<i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя.</i> Освоении техники броска со средним дистанции в прыжке с мест без мяча, практическая работа над техникой броска с мячом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мячом со средней дистанции с прыжком.	УК-7	4		10
5.	<i>Техника броска со средней дистанции в движе-</i>	УК-7	4		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	нии. Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.				
6.	Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения. Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.	УК-7	4		10
7.	Работа над штрафным и трех очковым броском. отработка штрафного броска на сбитом дыхании после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством попаданий с точки.	УК-7	4		10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					70
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5		10
2.	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	5		10
3.	Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнером и без партнера.	УК-7	5		10
4.	Техника игры в индивидуальной защите. Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.	УК-7	5		10
5.	Основы тактике перемещений в командной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.	УК-7	5		10
6.	Основы тактики перемещений в зонной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.	УК-7	5		10
7.	Подвижные и спортивные игры. Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на	УК-7	5		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	пять (грязное время)				
8.	Освоение техники игры в командном нападении пять на пять. Упражнения на правильную постановку заслона партнеру на ведении, выходы из под заслонов без мяча со средним броском в прыжке, упражнение на правильного прохождения заслона при игре в защите.	УК-7	5		10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					80
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, челночный бег.	УК-7	6		10
2.	Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве. Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.	УК-7	6		10
3.	Подвижные и спортивные игры. Игровой переход три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.	УК-7	6		6
4.	Подвижные и спортивные игры. Игра пять на пять без ведения и обратной передачи, игра пять на пять четыре четверти по всем правилам (грязное время).	УК-7	6		11
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					37
ИТОГО					327

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	Правила игры и соревнований.	УК-7	1		5
2.	Техника передач.	УК-7	1		5
3.	Техника верхних передач. Игра	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	Самостоятель- ная работа
4.	Техника нижних передач. Игра	УК-7	1		5
5.	Групповые упражнения. Игра	УК-7	1		5
6.	Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние.	УК-7	1		5
7.	Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		5
8.	Упражнения в движении. Учебная игра	УК-7	1		5
9.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	УК-7	1		5
10.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра	УК-7	1		5
11.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра	УК-7	1		5
12.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра	УК-7	1		5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					60
1.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	2		6
2.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	2		6
3.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	2		6
4.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	УК-7	2		6
5.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная игра	УК-7	2		6
6.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра	УК-7	2		6
7.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.	УК-7	2		4
8.	Групповые упражнения в тройках. Учебная игра.	УК-7	2		4
9.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	2		4
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	2		4
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	УК-7	2		4
12.	Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.	УК-7	2		4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					72
1.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	УК-7	3		5
2.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра	УК-7	3		5
3.	Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	УК-7	3		5
4.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра	УК-7	3		5
5.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	УК-7	3		5
6.	Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра	УК-7	3		5
7.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	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	Самостоятель- ная работа
	игра				
8.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	УК-7	3		5
9.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	3		5
10.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	3		5
11.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	3		5
12.	Техника верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Учебная игра.	УК-7	3		5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					60
1.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4		4
2.	Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.	УК-7	4		4
3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4		4
4.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.	УК-7	4		4
5.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	УК-7	4		4
6.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.	УК-7	4		4
7.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4		4
8.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	УК-7	4		4
9.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	4		4
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	4		4
11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	УК-7	4		4
12.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4		4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					48
1.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	УК-7	5		4
2.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра	УК-7	5		4
3.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	5		4
4.	Чередование способов подач. Взаимодействие	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	Самостоятель- ная работа
	игроков задней линии. Учебная игра.				
5.	Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5		4
6.	Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5		4
7.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5		4
8.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5		4
9.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.	УК-7	5		4
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.	УК-7	5		4
11.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5		4
12.	Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5		4
13.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5		4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					52
1.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6		4
2.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6		4
3.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6		4
4.	Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6		4
5.	Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6		4
6.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	6		4
7.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	УК-7	6		4
8.	Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	УК-7	6		4
9.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	6		3
10.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие	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	Самостоятель- ная работа
	игроков задней линии. Учебная игра.				
11.	Сочетание одиночного и группового блокирова- ния. Учебная игра.	УК-7	6		10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					47
Итого					327

ФУТБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1		5
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	УК-7	1		5
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		5
4.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.	УК-7	1		5
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	УК-7	1		5
6.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	УК-7	1		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
7.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	1		5
8.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	УК-7	1		5
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	УК-7	1		5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					45
1.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	УК-7	2		10
2.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	УК-7	2		10
3.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	2		10
4.	Финт «уходом». Финт «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».	УК-7	2		10
5.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма».	УК-7	2		10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					50
1.	Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3		5
2.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног	УК-7	3		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	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.				
3.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	3		5
4.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	3		5
5.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.	УК-7	3		5
6.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	3		5
7.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	УК-7	3		5
8.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3		6
9.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3		6
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					47
1.	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; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препят-	УК-7	4		7

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	ствие. Упражнения для развития гибкости: рас- тяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выпол- нение специальных упражнений на время.				
2.	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «ухо- дом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	4		7
3.	Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4		7
4.	Совершенствование удара носком. Совершен- ствование удара серединой подъёма. Закрепле- ние ведения мяча внешней частью подъёма.	УК-7	4		7
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча се- рединой подъёма. Ведение мяча внутренней ча- стью подъёма. Удар пяткой.	УК-7	4		7
6.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствова- ние удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо со- перника».	УК-7	4		7
7.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней сто- рой стопы.	УК-7	4		7
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					49
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при про- ведении тренировок. Причины травм. Профи- лактика травматизма. Гигиенические требова- ния. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5		9
2.	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	5		9
3.	Совершенствование навыков специальных дви- жений. Упражнения в безопасном падении, ак- робатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических дей- ствий с партнёром и без партнёра.	УК-7	5		9
4.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спи- ну. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	5		9

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	Финт «проброс мяча мимо соперника».				
5.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	5		9
6.	Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.	УК-7	5		9
7.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	5		9
8.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	5		9
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					72
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		20
2.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	6		17
3.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	6		10
4.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	УК-7	6		17
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					64
ИТОГО					327

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 specialis tov 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 Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) 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 Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) 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.

Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)

Вариант 1

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З

Тема 1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Тема 2. Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Тема 3. Двигательная активность и здоровье.

Вариант 2

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П

Тема 1. Гиподинамия и ее последствия

Тема 2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 3. Значение утренней гимнастики

Вариант 3

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч

Тема 1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

Тема 2. Зачем нужны занятия физической культурой

Тема 3. Физические упражнения в режиме труда и отдыха

Вариант 4

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я

Тема 1. Влияние физических упражнений на работоспособность

Тема 2. Физические упражнения при гипертонии

Тема 3. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

Для промежуточного контроля

Задания для зачета

Модуль №1

Контрольные нормативы по баскетболу

I курс

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4
		ж	5	4	3

2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1
		ж	3	2	1
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0
		ж	19,0	20,0	21,0

II курс

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3
		ж	5	4	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0
		ж	11,0	12,0	13,0
3	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3

III курс

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0
		ж	21,0	22,0	23,0
2	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

Контрольные нормативы по волейболу

I курс

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8
		ж	10	8	7
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

II курс

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

III курс

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

Контрольные нормативы по футболу

I курс

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7
2	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65
3	Жонглирование мячом.	25	20	15

II курс

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3	Жонглирование мячами.	30	25	20

III курс

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40
2	Бросок мяча на дальность.	30	26	24
3	Жонглирование мячами.	35	30	25
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке,		

		знаний правил игры и жестов судьи.
--	--	------------------------------------

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» 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 выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «незачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично»: задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно

выполняет все записи, использовано действующее законодательство и право-применительная практика.

Оценка «хорошо»: задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно»: задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Оценка «неудовлетворительно»: допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

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

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который сдал контрольные нормативы на «отлично» и имеет 100% посещение практических занятий, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями материала учебной программы, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные учебной программой, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающемуся усвоившему взаимосвязь основных положений и понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, правильно обосновывающему принятые решения, владеющему разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, который сдал контрольные нормативы на «хорошо» и имеет 100% посещение практических занятий, обнаружившему полное знание материала учебной программы, успешно выполняющему предусмотренные учебной программой задания, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематизированный характер знаний по дисциплине, способному к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности, правильно применяющему теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеющему необходимыми навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который сдал контрольные нормативы на «удовлетворительно» и имеет 100% посещение практических занятий, который показал знание основного материала учебной программы в объеме, достаточном и необходимым для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных учебной программой, знаком с основной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «удовле-

творительно» выставляется обучающемуся, допустившему погрешности в ответах на зачете или выполнении заданий, но обладающему необходимыми знаниями под руководством преподавателя для устранения этих погрешностей, нарушающему последовательность в изложении учебного материала и испытывающему затруднения при выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не сдал контрольные нормативы и имеет менее 100% посещение практических занятий, не знающему основной части материала учебной программы, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных учебной программой заданий, неуверенно с большими затруднениями выполняющему практические задания. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не может продолжить обучение или приступить к деятельности по специальности по окончании университета без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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., 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. Русанов А. А., Калашник Е. А., Быков М. В., Кабанов Р. А. Теория и методика по образовательному модулю «Игровые виды спорта» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Абуладзе П. В., Плотников Д. С. Подвижные игры / Методические рекомендации. – 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. Быков М. В., Быкова М. В., Белова В. А., Лемиш В. Ю. Методика судейства соревнований по футболу / Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Белова В. А., Быков М. В., Быкова М. В. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу / Методические указания к проведению занятий по

волейболу. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Омельченко М. М., Мельников А. И., Быков М. В. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Sportivnye_igry_v_VUZE_517392_v1_.PDF

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

№ 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»	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.	

		давателя — 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 проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), 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.	
5.		40-41 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 теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
6.		45 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лест-	

		ницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
7.		3 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 - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь.	
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»	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.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13