


**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное
образовательное учреждение высшего образования
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»
(г. Краснодар)**

Факультет менеджмента

Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций

УТВЕРЖДЕНО
Научно-методическим советом академии
протокол №8 от 16 апреля 2018 года
Председатель НМС,
проректор по учебной работе,
профессор
 Н.Н. Павелко

**Б1.Б.18 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

рабочая программа по дисциплине
для студентов направления подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы
«Английский язык. Немецкий язык»

**квалификация (степень) выпускника
«БАКАЛАВР»**

Краснодар
2018

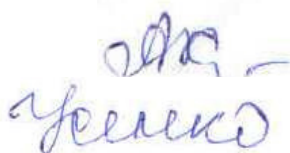
Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.22.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка /сост: А.И. Усенко, А.Г. Харьковская – Краснодар: ИМСИТ, 2018. 29с.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 февраля 2016 г. N 91.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций протокол № 8 от 19 марта 2018г.

Составители:

К.п.н, доцент



А.Г. Харьковская

К.п.н, доцент

А.И. Усенко

Зав. кафедрой ТСиДК, к.с.н., доцент



Н.И. Севрюгина

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии «16» апреля 2018г., протокол № 8.

Согласовано:

Проректор по качеству образования,



доцент

К.В. Писаренко

Рецензенты:

Егорова О.Б. заместитель директора СОШ № 89 г. Краснодар

Репина М.В. кандидат педагогических наук, доцент ВАК, старший преподаватель кафедры Лингвистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет»

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов вуза 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 дисциплины:

1. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
4. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших дисциплину «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» программы бакалавриата по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: «Английский язык. Немецкий язык» , включает: образование, социальную сферу, культуру.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших дисциплину «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» программы бакалавриата по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: «Английский язык. Немецкий язык» , являются: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: «Английский язык. Немецкий язык», подготовленных к решению ряда следующих **профессиональных задач** в соответствии с **видами профессиональной деятельности**, на которые ориентирована ОПОП:

- педагогический
- проектный;
- научно-исследовательский;

В результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студент должен:

Знать основы физической культуры и здорового образа жизни; понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

Уметь - приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка относится к дисциплинам базовой части цикла дисциплин (модулей). Для изучения названного курса необходимо освоение студентами дисциплины «Физическая культура» школьного курса. Знания, полученные при изучении дисциплины, используется в дальнейшем в учебно-исследовательской и практической работе.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка. Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка направлен на формирование следующих компетенций:

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни.
2	ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	-основы оказания первой помощи -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни, -навыками оказания первой

№ п.п	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
					помощи
3	ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	- регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни.

4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

4.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/ п	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	<i>Гимнастика</i>	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-9 ОК-8 ОПК-6

2.	<p><i>Легкая</i></p> <p><i>Атлетика</i></p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК-8 ОПК-6</p>
3.	<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК-8 ОПК-6</p>

4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов.</p>	Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-9 ОК-8 ОПК-6
----	--	---	---	-----------------------

5	Прикладные виды аэробики	<p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-9 ОК-8 ОПК-6
---	---------------------------------	--	---	-----------------------

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
I курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
Итого за 1 семестр: 64			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
Итого за 2 семестр: 64			
Итого за I курс: 128			

II курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
	Итого за 3 семестр: 64		
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Специализация	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	36	
	Итого за 4 семестр: 36		
	Итого за II курс: 100		
III курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
	Итого за 5 семестр: 64		
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	36	
	Итого за 6 семестр: 36		
	Итого за III курс: 100		
	Итого за I-III курс 328		

4.2 Структура дисциплины

Распределение часов в зачетных единицах ОФО

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)	332	64	66	64	37	64	37
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	328,6	64	64,2	64	36,2	64	36,2
Аудиторные занятия (всего)	328	64	64	64	36	64	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	64	64	64	36	64	36
Семинары (С) –методико – практические занятия							
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)		-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	3	0,2 3	3	0,2 3	3	0,2 3
Общая трудоемкость (количество часов)	328	64	64	64	36	64	36

4.3 Занятия семинарского типа

В соответствии с п. 31 приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» занятия семинарского типа проводятся в форме: семинаров, практических занятий, практикумов, лабораторные работы, коллоквиумов.

По дисциплине «Физическая культура и спорт общая физическая подготовка» занятия семинарского типа проводятся в форме практических занятий.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
I курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
	Итого за 1 семестр: 64		
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
	Итого за 2 семестр: 64		
	Итого за I курс: 128		

II курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
	Итого за 3 семестр: 64		
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Специализация	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	36	
	Итого за 4 семестр: 36		
	Итого за II курс: 100		
III курс			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная

3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки -	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	64	
Итого за 5 семестр: 64			
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	Итого:	36	
Итого за 6 семестр: 36			
Итого за III курс: 100			
Итого за I-III курс 328			

4.4 Курсовой проект (курсовая работа) – не предусмотрен

4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;

- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.

Таблица 7 – Формы и методы практического задания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка для 1 курс

№ работы	Вид работы практического задания	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	42
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта.	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа.. Тестирование. Зачет.	42
3	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	44
ИТОГО			128

2 курс

№ работы	Вид работы практического задания	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	36
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	64
ИТОГО			100

3 курс

№ работы	Вид работы практического задания	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Индивидуальное собеседование.	64
2	Самоподготовка (проработка и	Индивидуальное собеседование.	36

	повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)		
ИТОГО			100

5. Образовательные технологии.

5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- использование общественных ресурсов (приглашение спортсменов высшего мастерства, тренеров);
- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы);
- изучение и закрепление нового материала, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»
- секции спортивного мастерства
- Принципы форм учебных занятий с использованием информационно -коммуникационных технологий:
- Наглядный материал представлен в виде кубков, грамот, медалей победивших студенческих команд
- Просмотр видеоматериалов.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения содержания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка запланированы: текущий контроль и промежуточная аттестация студентов.

Нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Зачетные нормативы			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-6 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-6 семестр
Контрольные требования			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	1-6 семестр

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
15.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
16.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
17.	Рывок гири	зачет	1 семестр
18.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
20.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	1-6 семестр
21.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
22.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
23.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
24.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

Примечания: 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Дисциплина Б1.Б.18.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивается необходимой учебной, учебно-методической и специализированной литературой.

7.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2015. — 239 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916557>

7.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения: Монография / Наговицын Р.С. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=495418>
3. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916>
4. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>
5. Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / А.В. Мещеряков. — Москва : Русайнс, 2018. — 152 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926125>
6. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

7.3 Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
2. «Спортивная медицина: наука и практика» <http://www.sportmedicine.ru/>
3. Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
4. Shape: Журнал <https://shape.ru/>
5. Автоспорт: Журнал <https://autoreview.ru/articles/autosport/>
6. Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
7. Легкая атлетика: Журнал <http://rusathletics.info/>
8. Медицина и спорт: Журнал <http://www.sportmedicine.ru/>
9. Мировой футбол: Журнал <https://www.ftbl.ru/>
10. Советский спорт: Газета <https://www.sovsport.ru/>
11. Спорт для всех: Журнал <http://infosport.ru/>
12. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
13. Волейбол <http://volleybolist.ru/>
14. Баскетбол <http://basketball.ru.com/>

7.4. Интернет ресурсы

1. <http://diss.rsl.ru/?lang=ru> . – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. <https://e.lanbook.com/> – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. <https://elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
4. <https://biblio-online.ru/> - электронная библиотечная система «Юрайт».

7.5 Методические указания и материалы по видам занятий

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов,

исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП).

Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины.

Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершённые части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ.

Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям).

Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос.

Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии

Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине представлена в таблице 10.

Таблица 10 - Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Учебно тренировочные занятия по выбранному виду спорта.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

7.6 Методические указания к практическим занятиям

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массой тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)	
Упражнения	Объем
Мужчины:	105-140
1. Утренняя гимнастика (мин.)	15-17
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-30
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	210-220 85-95
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Формами диагностического контроля лекционной части данной дисциплины являются устные опросы и собеседования. Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения студентов в изучении дисциплины и диагностировать затруднения в изучении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: контролем изучения содержания раздела могут являться коллоквиум, выполнение учебных индивидуальных заданий в ходе практических занятий мониторинг результатов семинарских и практических занятий, контрольный опрос (устный или письменный), презентация результатов проектной деятельности. Формы такого контроля выполняют одновременно и обучающую функцию. Основным типом практической поисковой работы обучаемого является чтение исторической литературы. Немаловажным в процессе освоения знаний, умений и навыков по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка является ознакомление обучаемого с чужим опытом, в ходе которого происходит изучение и анализ достоинств и недостатков.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня сформированности компетенций по дисциплине в целом. Для комплексного планирования и осуществления всех форм учебной работы и контроля используется балльно-рейтинговая система (БРС). Все элементы учебного процесса (от посещения лекции до выполнения письменных заданий) соотносятся с определенным количеством баллов. Работы оцениваются в баллах, сумма которых определяет рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания, умения и навыки обучающихся, но и динамика развития их физической подготовленности. Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии. Форма промежуточных аттестаций – итоговые тесты по физической подготовленности и знанию изученного материала. Итоговая форма контроля по дисциплине - ЗАЧЕТ.

7.7 Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и программными продуктами. Содержание представлено в локальной сети вуза. Предполагается использование доступных интернет-ресурсов через поисковые системы: Яндекс, Google.

Преподавание и подготовка студентов предполагает использование стандартного программного обеспечения для персонального компьютера во время самоподготовки:

Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа	
1.	ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.
2.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.
3.	Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice, Mozilla Firefox

8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы, ее визуальный характер, предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, имеется наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и лифтов.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов по следующим видам нарушения здоровья: опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для инвалидов вследствие сердечно-сосудистых заболеваний, оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), имеется система климат-контроля.

По необходимости для инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные учебные планы и индивидуальные графики, обучающиеся обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (компьютер или ноутбук, оборудование мульти-медиа (проектор), доска). Мультимедиа-проектор необходим для демонстрации электронных презентаций по разделам дисциплины.

Перечень электронных ресурсов необходимых для изучения дисциплины представлен в таблице 11.

Таблица 11 - Перечень электронно-библиотечных систем

№	Наименование ресурса	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	ЭБС Znanium	ООО «ЗНАНИУМ». Договор № 2500 эбс от 25.09.2017 г.	с 25.09.2017 г. по 24.09.2018 г.
2	Научная электронная библиотека eLibrary (ринц)	ООО «Научная электронная библиотека» (г. Москва). Лицензионное соглашение № 7241 от 24.02.12 г.	бессрочно
3	ЭБС IBooks	ООО «Айбукс». Договор № 19-01/18-К от 25.01.2018 г.	с 25.01.2018 по 25.01.2019 г.
4	ЭБС Book.ru	ООО «КноРус медиа». Договор №18491866 от 26 апреля 2018 г.	Срок действия до 26 апреля 2019 г.

Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине представлен в таблице 12.

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине представлен в таблице 13.

Таблица 13 - Перечень средств материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения		
Аудитории для проведения занятий семинарского типа (СТ), курсовых работ (курсовых проектов) (КР), групповых (ГКонс) и индивидуальных консультаций (ИКонс), текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА)		
<p>Аудитории для проведения занятия семинарского типа</p> <p>301-303, 202, 206, 212, 210, 225, 227, 230, 232, 236, 237, 238, 401,402, 403, 410,412</p>	<p>мультимедийный проектор (переносной или стационарный), ноутбук (переносной)</p> <p>доска</p> <p>парты, или столы со стульями</p>	<p>Программное обеспечение (ноутбук) по лицензии GNU GPL:</p> <p>7-Zip, Google Chrome, LibreOffice.</p>
<p>Открытая спортивная площадка</p> <p>г. Краснодар, ул. Береговая 9</p>	<p>открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и</p>	

	прочий спортивный инвентарь, аптечка	
Спортивный комплекс Краснодар, ул. Зиповская 5	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь	
Помещения для самостоятельной работы		
Компьютерный класс ауд. 114	20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 20 компьютеров с выходом в интернет	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 2. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) 3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год. 4. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 6. Microsoft SQL Server 2016. Подписка

		<p>Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>7. Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>8. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>9. Microsoft Visual Studio Enterprise 2015. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>10. CorelDRAW Graphics Suite X5 (15+1шт) Corel License Certificate № 4090614 от 15.03.2012.</p> <p>11. Microsoft Office стандартный 2010 (20шт). Microsoft Open License №48587685 от 27.05.2011.</p> <p>12. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition.</p> <p>13. Autodesk 3ds Max 2016. Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>14. Autodesk AutoCAD 2016 — Русский (Russian). Письмо от 19.06.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>15. Embarcadero RAD Studio XE8 (10шт.). Сублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).</p> <p>16. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>17. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
Компьютерный класс	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 16 компьютеров с выходом	1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи).

<p>ауд. 114а</p>	<p>в интернет, проектор, проекционный экран, сетевая академия CISCO.</p>	<p>Срок действия – 1 год.</p> <p>2. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)</p> <p>3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>4. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>6. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>7. Microsoft Visual Studio Enterprise 2015. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>8. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition.</p> <p>9. Embarcadero RAD Studio XE8 (10шт.). Сублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).</p> <p>10. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>11. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
<p>Читальный зал</p>	<p>16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет</p>	<p>1. ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007.</p> <p>2. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)</p> <p>3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475</p>

		<p>от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>4. Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>5. Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007</p> <p>6. Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>7. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>8. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>9. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.</p>
--	--	--

Приложения

Контрольные требования (оценочные таблицы)

Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – III курсы)

№ п/п	Наименование упражнений- тестов	Оценка в баллах									
		юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег на 400 м (сек)	65	68	72	80	85	80	85	90	95	98
3.	Бег 3000 м (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	-	-	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	-	-	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
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	18,0	19,0
		ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
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	12,0	13,0
		ж	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0

3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
		ж	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
2.	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8	7	5
		ж	10	8	7	6	5
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18	16	14
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20	18	16
		ж	20	18	16	14	12
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12	10	8
		ж	14	12	10	8	6
2.	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				
		ж					

Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Оценка					
		Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удовл-но	отлично	хорошо	удовл-но
1.	Бег на 100 м (сек)	16,5	17,0	16,5	13,5	14,8	15,1
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	10,30	–	–	–
3.	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	430	390	380
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	230	215
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	–	–	–
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	13	10	9
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	–	–	–
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

Контрольные упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Юноши							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-4	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	5-6	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	6	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		6	+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	40	35	30	20	10
		2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-6	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4

9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	6	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-6	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
Девушки							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-5	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	6	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		6	+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		4-6	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		2-4	60	30	25	20	15
		5-6	60	35	30	25	20
		6	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-6	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6

Контрольные упражнения-тесты по футболу

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
2.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65	55	45
3.	Жонглирование мячам.	25	20	15	12	10

II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5

3.	Жонглирование мячами.	30	25	20	15	12
----	-----------------------	----	----	----	----	----

III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40	38	34
2.	Бросок мяча на дальность.	30	26	24	20	18
3.	Жонглирование мячами.	35	30	25	20	15
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.				

Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I – III курсы) Юноши

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	38	34	30	26	22
2.	Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг	44	40	36	32	28

Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений

Семестр	Контрольное задание	Форма оценки	Критерии оценки
1--6	Составление композиции I курс – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек; II курс – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек; III курс – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос, техника выполнения базовых шагов и прыжков, правильная последовательность, умение совмещать движения рук и ног, r Выразительность исполнения, ритмичность и подбор музыкального сопровождения.
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений для развития физических качеств		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

