



УТВЕРЖДЕНО:
Советом филиала
ФГБОУ ВО «РГУТиС» в г. Махачкале
Протокол №15 от «26» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Общая физическая подготовка

**основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы
бакалавриата**

по направлению подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

направленность (профиль): Гостиничная деятельность

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2017

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент	к.п.н. Гаджиев Б.Х.

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент	к.э.н., доцент Даитов В.В.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Гостиничная деятельность и относится к вариативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр 54 часа, 1 курс 2 семестр 54 часа, 2 курс 3 семестр 72 часа, 2 курс 4 семестр 72 часа, 3 курс 5 семестр 36 часов, 3 курс 6 семестр 40 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 68 часов, 4 семестр 68 часов, 5 семестр 32 часа, 6 семестр 36 часов); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа).

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (1,2,3,4,5,6 семестры) и промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестры); для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компе- тенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Гостиничная деятельность и относится к вариативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- 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);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению, в том числе при разработке комплекса спортивно-оздоровительных услуг в гостиничном предприятии.

В рамках компетентностного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» заканчивает формирование ком-

петенции ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	328	54	54	68	68	32	36
1.3	Консультации				2	2	2	2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)				2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся							
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	328						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							

	Практические занятия	2						2
1.3	Консультации	2						2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (за- чет, зачет с оценкой, экзамен)	2						2 за- чет
2	Самостоятельная работа обучающихся		54	54	72	72	36	34
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

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

Для очной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1курс 1семестр							
Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика).	10	учебно-тренировочное занятия				
	Тема 2 Развитие силовых качеств (легкая атлетика). Первая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 3. Развитие скорости (легкая атлетика).	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4 Развитие скоростно-силовых качеств (лег-	10	учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	кая атлетика) Вторая контрольная точка		Сдача нормативов				
	Тема 5. Развитие тонко-координационных способностей (легкая атлетика). Третья контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – командные эстафеты Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
1курс 2семестр							
Методические основы	Тема 1 Совершенствование развития общей выносливости (легкая атлетика).	10	учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
функциональной подготовки	Тема 2 Совершенствование развития силовых качеств (легкая атлетика). Первая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 3. Совершенствование развития скорости (легкая атлетика).	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4 Совершенствование развития скоростно-силовых качеств (легкая атлетика) Вторая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 5. Совершенствование развития тонко-координационных способностей (легкая атлетика). Третья контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Спортивные игры	Спортивные игры – командные эстафеты Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
2курс 3семестр							
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Тема 1. Развитие и совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2. Развитие и совершенствование силовых качеств. Первая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 3. Развитие и совершенствование скорости .	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4. Развитие и совершенствование скоростно-	10	учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	силовых качеств . Вторая контрольная точка		Сдача нормативов				
	Тема 5. Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей . Третья контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – командные эстафеты Четвертая контрольная точка	18	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
2курс 4семестр							
Основы здорового образа жизни	Тема 1. Развитие и совершенствование общей выносливости .	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2. Развитие и совершенствование силовых качеств . Первая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Развитие и совершенствование скорости.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств. Вторая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Тема 5. Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей . Третья контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – командные эстафеты. Четвертая контрольная точка	18	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3курс 5семестр							
Легкая атлетика	Тема 1. совершенствование общей выносливости.	6	учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Тема 2. совершенствование силовых качеств . Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 3. совершенствование скорости .	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4. совершенствование скоростно-силовых качеств. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Тема 5. совершенствование тонко-координационных способностей. Третья контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Спортивные игры	Тема 6. Спортивные игры – командные эстафеты. Четвертая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
Зкурс бсеместр							
Легкая атлетика	Тема 1. совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2. совершенствование силовых качеств в легкой атлетике. Первая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Тема 3. совершенствование скорости .	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4. совершенствование скоростно-силовых качеств . Вторая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие. Сдача нормативов				
	Тема 5. совершенствование тонко-координационных способностей. Третья контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – командные эстафеты. Четвертая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация			2			

Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочные занятия			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
					нировочное занятие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		Основная литература 1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Конова-лова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522 2. . Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178 3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347 Дополнительная литература 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 1. http://znanium.com 2. http://minsport.gov.ru 3. http://humbio.ru 4. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». 5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/ 6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/ 7. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	

	8. Международный паралимпийский комитет: http://www.paralympic.org/ 9. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp 10. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/ 11. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. 12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/ 13. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
--	---

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Ин- декс ком- пе- тен- ции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дис- циплины, обеспечи- вающий формирова- ние компе- тенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Все разделы	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять	Сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;	Завершение обучения владение способностью использовать мето-

методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	ды и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---	--

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Завершение обучения владение способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Контроль промежуточной успеваемости студентов по дисциплине строится на бально-рейтинговой системе и заключается в суммировании баллов, полученных студентом по результатам текущего контроля и итоговой работы.



Текущий контроль реализуется в форме сдачи нормативов, посещаемости занятий и т.д. В семестре по дисциплине устанавливается мероприятия текущего контроля успеваемости (4 «контрольных точки») для студентов очной формы обучения; (1 «контрольная точка») для студентов заочной формы обучения. Выполнение всех заданий текущего контроля является обязательным для студента и является основанием для допуска к промежуточной аттестации.

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на практических занятиях;
- посещение учебных занятий.

Дополнительные критерии:

- активность на практических занятиях, интерес к изучаемому предмету;
- обязательное посещение учебных занятий;
- оценка самостоятельной работы студента;
- участие студента в работе организуемых конференций и соревнованиях

Результаты промежуточной аттестации определяются оценками "зачтено", "не зачтено" (форма промежуточной аттестации – зачет).

В соответствии с Положением «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам» рейтинговая оценка студентов по каждой учебной дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

Посещаемость – посещение практических занятий оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия. По решению совета филиала посещаемость учебных занятий может не учитываться при оценивании результатов освоения дисциплин.

Успеваемость – оценка успеваемости выставляется за выполнение заданий текущего контроля по дисциплине. Как правило, в семестре 4 мероприятия текущего контроля (4 «контрольных точки»), причем выполнение всех 4 заданий текущего контроля является обязательным для студента. При обнаружении преподавателем в выполненном студентом задании плагиата данное задание оценивается 0 баллов и считается не выполненным.

Практические занятия (между «контрольными точками») проводятся в спортивных залах. Несмотря на то, что преподаватель не оценивает в баллах студента на каждом занятии, в тоже время преподаватель фиксирует активность на занятии и при подведении итогов за семестр начисляет от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов за активность на занятиях.

Результаты текущего контроля успеваемости учитываются при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля по дисциплине (не иметь задолженностей по текущей контролю успеваемости) и набрать в общей сложности не менее 51 балла.

Перевод рейтинговых баллов в итоговую 5 – балльную шкалу оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Баллы	Автоматическая оценка	Баллы	Баллы	Общая	Итоговая оценка
-------	-----------------------	-------	-------	-------	-----------------

за се- местр	зачет	экзамен	за за- чет	за эк- замен	сумма баллов	
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	90-100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89 90-100	4 (хорошо) 5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворитель- но)	-	0-20	51-70 71-89 90	3 (удовлетворительно) 4 (хорошо) 5 (отлично)
50 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	50 и менее	2 (неудовлетворитель- но), не зачет

* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шка- лы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм те- кущего контроля

Для студентов очной формы обучения

Средства оценивания -сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам .

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тонко-координационным спо-
 собностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам .

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тонко-координационным спо-
 собностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и сило-
 вой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тонко-координационным спо-
 собностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тонко-координационным спо-
 собностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки



Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм
3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов очной формы обучения

2 курс 3 семестр

сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

сдача нормативов по тонко-координационным способностям

сдача нормативов по спортивным играм

2 курс 4 семестр

сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

сдача нормативов по тонко-координационным способностям

сдача нормативов по спортивным играм

3 курс 5 семестр

сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

сдача нормативов по тонко-координационным способностям

сдача нормативов по спортивным играм

3 курс 6 семестр

сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

сдача нормативов по тонко-координационным способностям

сдача нормативов по спортивным играм

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Физическая культура в обеспечении здоровья	сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
	сдача нормативов по скоростно-силовым качествам	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	сдача нормативов по тонко-координационным способностям	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Спортивные игры	сдача нормативов по спортивным играм	Сдача нормативов по эстафетам – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Физическая культура в обеспечении здоровья	сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки	Сдача нормативов по эстафетам – 10 баллов
	сдача нормативов по скоростно-силовым качествам	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
	сдача нормативов по тонко-координационным способностям	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
Спортивные игры	сдача нормативов по спортивным играм	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
	сдача нормативов по скоростно-силовым качествам	Сдача нормативов по баскетболу – 10

		баллов
	сдача нормативов по тонко-координационным способностям	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Спортивные игры	сдача нормативов по спортивным играм	Сдача нормативов по эстафетам – 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Основы здорового образа жизни	сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки	Сдача нормативов по эстафетам – 10 баллов
	сдача нормативов по скоростно-силовым качествам	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	сдача нормативов по тонко-координационным способностям	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	сдача нормативов по спортивным играм	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
3 курс 5 семестр		
Легкая атлетика	сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
	сдача нормативов по скоростно-силовым качествам	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	сдача нормативов по тонко-координационным способностям	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Спортивные игры	сдача нормативов по спортивным играм	Сдача нормативов по эстафетам – 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Легкая атлетика	сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки	Сдача нормативов по эстафетам

		– 10 баллов
	сдача нормативов по скоростно-силовым качествам	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	сдача нормативов по тонко-координационным способностям	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	сдача нормативов по спортивным играм	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов

Для студентов заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 75 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм



2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по общей выносливости и силовой подготовки

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по скоростно-силовым качествам

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов тонко-координационным способностям

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по спортивным играм

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25

	раз)										
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Для студентов очной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

**Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -
(зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)**

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
Д, Е, Ё	Разработать и представить комплекс упражнений для развития выносливости
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
Л, М	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
Н, О	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений для развития ловкости
С, Т	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
У, Ф	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Ш	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

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

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний а также при разработке комплекса спортивно-оздоровительных услуг в гостиничном предприятии.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры.

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. Развитие способностей по общей выносливости – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагру-



зочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:



- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через



определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки

1 курс 1 семестр

Физическая культура в обеспечении здоровья

Практическое занятие №1

Легкая атлетика: общая разминка, выполнение упражнений, прыжки в длину с места

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в длину с места в целом

Инвентарь: секундомер, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- Построение

- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде учителя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускать

Основная часть:



- упражнение оздоровительного характера: в колонну по одному, дистанция 2 м., сосредоточиться
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 3 фазы прыжка: толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция.
- Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия
- Домашнее задание: упражнения со скакалкой

Практическое занятие №2

Легкая атлетика: бег, прыжки в высоту

Задачи:

1. Развитие силовых характеристик
2. Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Бег: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- занятия с гантелями
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем выше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение техники перешагивания

Заключительная часть:

- Домашнее задание: кросс, упражнения со скакалкой, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №3

1. Легкая атлетика: бег, прыжки в длину с места
2. Футбол: двусторонняя игра

Задачи:

1. Развитие скоростных качеств
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
3. Совершенствование техники игры в ручной мяч

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., ф/мяч.

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- Построение
- Задачи на урок

Основная часть:

- Бег с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- игра ручной мяч, двусторонняя игра: класс разделить расчетом на 1-2-й на две команды. Играть по упрощенным правилам. Силу в ударах не применять, играть на технику.

Заключительная часть:

- домашнее задание: Кросс, подтягивание, водные процедуры, закаливание



Практическое занятие №4

1. Легкая атлетика: бег, прыжки в высоту
2. Занятие на тренажерах.

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
3. Обучение тактическому приему «стенка»
4. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 10 ф/мячей, 20 скакалок, рулетка.

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

-бег с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- ОРУ №1
- упражнения со скакалкой
- повторение техники прыжка в высоту

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

Практическое занятие № 5

1. Легкая атлетика: бег, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
2. Гимнастические упражнения

Задачи:

1. Развитие гибкости
2. Обучение прыжкам в высоту
3. Сдача зачета: учебные нормативы в прыжках в высоту с разбега

Инвентарь: секундомер, рулетка, резиновый бинт

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

- контроль ЧСС

Основная часть:

- бег
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- зачет: прыжок в длину
- прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»
- гимнастические упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание: выполнение гимнастических упражнений



Спортивные игры Практическое занятие № 6

1. Общие физические упражнения
2. Командные эстафеты
Задачи:
 1. Совершенствование командной игры с мячом
 2. Двусторонняя играПодготовительная часть:
 - построение
 - общеразвивающие упражнения
 - прыжки через скамейку
 1. Основная часть:
 - передача мяча в движении в парах
 - выбивание мяча при ведении
 - двусторонняя игра
 2. Заключительная часть:
 - упражнения на расслабление
 - построение
 - итог урока
 - домашнее задание

1 курс 2 семестр Практическое занятие № 7

1. Легкая атлетика: бег, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
 2. Подвижные игры
- Задачи:
1. Развитие общей выносливости
 2. Обучение прыжку в высоту с разбега
- Инвентарь: стойки, планки, н/мячи
- Место занятий: спортзал
- Вводная часть:
- построение
 - задачи на урок
- Основная часть:
- бег
 - ОРУ № 1
 - прыжок в высоту с/р
 - подвижные игры
- Заключительная часть:
- построение
 - итог урока
 - домашнее задание

Практическое занятие № 8

1. Легкая атлетика: бег, прыжки в высоту с разбега.



2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие силовых качеств
2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
3. Совершенствование техники низкого старта

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- отжимание в упоре лежа (юноши) и от скамейки (девушки)

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 9

1. Легкая атлетика: бег, прыжки в высоту с разбега: техника перехода через планку.
2. Общефизическая подготовка, бег
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие скоростных
2. Сдача зачета: техника перехода через планку способом «перешагивание»

Инвентарь: стойки, планка, секундомер

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- бег
- ОРУ
- общие физические упражнения
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 10

1. Легкая атлетика: бег, зачет контрольного норматива .
2. Общефизическая подготовка отжимание

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие силы



3. Сдача зачета: технический норматив в беге.
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- ОРУ
- отжимание
- зачет: бег.

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 11

1. Легкая атлетика: бег, выполнение гимнастических упражнений, работа с обручами.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 2 секундомера, 10 обручей

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- бег
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- гимнастические упражнения
- работа с обручами

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Спортивные игры Практическое занятие № 12

1. Общие физические упражнения
 2. Командные эстафеты
- Задачи:
3. Совершенствование командной игры с мячом
 4. Двусторонняя игра
- Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
- прыжки через скамейку
- 3. Основная часть:
 - передача мяча в движении в парах
 - выбивание мяча при ведении
 - двусторонняя игра
- 4. Заключительная часть:
 - упражнения на расслабление
 - построение
 - итог урока
 - домашнее задание

2 курс 3 семестр
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
Практическое занятие № 13

1. Легкая атлетика: легкий бег, прыжки в длину с места.
2. Общие физические упражнения

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- прыжки в длину с места

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 14

1. Легкая атлетика: легкий бег, прыжок в длину с места.
2. Общефизическая подготовка: отжимание, подъем корпуса

Задачи:

1. Развитие силовых качеств

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- отжимание
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 15

1. Легкая атлетика: бег на время
2. Общефизическая подготовка

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скорости

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег на время
- ОРУ
- прыжки в длину с/м
- контроль ЧСС
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 16

1. Легкая атлетика: легкий бег, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- Заключительная часть:



- построение
- итог урока

Практическое занятие № 16

1. Легкая атлетика: легкий бег, сдача нормативов по гибкости.
2. Общефизическая подготовка: подтягивание

Задачи:

1. Развитие гибкости, координации

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- зачет: прыжок в длину с/м
- подтягивание
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Спортивные игры

Практическое занятие № 18

1. Легкая атлетика: легкий бег,
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры – спортивные эстафеты

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- подвижные игры - эстафеты

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

2 курс 4 семестр

Основы здорового образа жизни

Практическое занятие № 19

1. Легкая атлетика: легкий бег, работа со скакалками,
2. Работа на тренажерах.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- работа со скакалками
- занятия на тренажерах
- контроль ЧСС

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 20

1. Легкая атлетика: легкий бег.
2. Общефизическая подготовка: отжимание, подъем корпуса

Задачи:

1. Развитие силовых качеств

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- отжимание
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 21

1. Легкая атлетика: кросс на время
2. Общефизическая подготовка

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скорости

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- Основная часть:
- кросс на время
- ОРУ
- контроль ЧСС
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 22

4. Легкая атлетика: легкий бег, прыжок в длину с места
5. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
6. Подвижные игры

Задачи:

3. Развитие общей выносливости
4. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 23

1. Легкая атлетика: легкий бег, сдача нормативов по гибкости.
2. Общефизическая подготовка: подтягивание

Задачи:

1. Развитие гибкости, координации

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- подтягивание
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока



Спортивные игры
Практическое занятие № 24

1. Легкая атлетика: легкий бег,
2. Общефизическая подготовка
3. Подвижные игры – спортивные эстафеты

Задачи:

3. Развитие общей выносливости
4. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- подвижные игры - эстафеты

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

3 курс 5 семестр
Практическое занятие № 25

1. Легкая атлетика: бег
2. Общие физические упражнения

Задачи:

1. Совершенствование навыков общей выносливости

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- бег
- общие физические упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

Практическое занятие № 26

1. Легкая атлетика: бег.
2. Строевая подготовка: повторить основные команды
3. Занятия на тренажерах

Задачи:

1. Развитие силовых качеств
2. Совершенствование строевых команд

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег .
- ОРУ
- строевая
- тренировка на тренажерах
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 27

1. Легкая атлетика: бег
2. Выполнение упражнений на время

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скорости

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег .
- ОРУ
- круговая тренировка

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 28

1. Легкая атлетика: бег .
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег .
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры



Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 29

1. Легкая атлетика: бег
2. Круговая тренировка.
3. Упражнение на гибкость

Задачи:

1. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег .
- ОРУ
- круговая тренировка

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Спортивные игры

Практическое занятие № 30

1. Легкая атлетика: легкий бег,
2. Общефизическая подготовка
3. Подвижные игры – спортивные эстафеты

Задачи:

2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- подвижные игры - эстафеты

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

**3 курс 6 семестр
Практическое занятие № 31**

1. Легкая атлетика: бег .
 2. Подвижные игры
- Задачи:
1. Развитие общей выносливости
 2. Развитие гибкости, силы
 - 3.

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег .
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 32

1. Легкая атлетика: бег .
 2. Подвижные игры
 3. Занятия на тренажерах
- Задачи:
1. Развитие общей выносливости
 2. Развитие силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег
- ОРУ
- занятия на тренажерах
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 33

1. Легкая атлетика: бег.
 2. Беговые упражнения
- Задачи:
1. Развитие общей выносливости
 2. Развитие скорости



Инвентарь: н/мячи, скамейки, г/ стенка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег
- ОРУ
- беговые упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 34

1. Легкая атлетика: бег.
2. Упражнения на скоростно-силовую подготовку

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег.
- многоскоки 5 по 50 м.
- выпрыгивания в верх 5 по 10
- упражнения с набивными мячами
- Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 35

1. Легкая атлетика: бег.
2. Упражнения на гибкость и координацию

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование гибкости

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- бег .
- контроль ЧСС после нагрузки
- ОРУ со скакалками, обручами, гимнастической скамейкой
- круговая тренировка



Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Спортивные игры Практическое занятие № 30

1. Легкая атлетика: легкий бег,
2. Общефизическая подготовка
3. Подвижные игры – спортивные эстафеты

Задачи:

3. Развитие общей выносливости
4. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- подвижные игры - эстафеты

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Для студентов заочной формы обучения Практическое занятие № 1

Задачи: Оработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины



8.1. Основная литература

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Конавалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

2. . Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
8. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
9. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
10. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
11. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
13. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Профессиональная база данных Teoriya.ru <http://www.teoriya.ru/journals/>



4. Профессиональная база данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>
6. Профессиональная база данных. Спортивная энциклопедия видов спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
7. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>
8. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
9. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
10. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
11. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивном зале.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» обеспечивает:

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивном зале, оснащённом соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: переносное видеопроекционное оборудование для презентаций. Доска Спортивный инвентарь, тренажеры
Занятия семинарского типа	спортивный зал, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: Автоматизированные места с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале библиотеки филиала, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».