

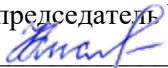
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 29.04.2021 15:07:39  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## **Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)(общая физическая подготовка) рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план ФМФИ-618ПИз(5г)АБ.plx  
Прикладная информатика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 14  
самостоятельная работа 306  
часов на контроль 8

Виды контроля на курсах:  
зачеты 2

### **Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс              | 2   |     | Итого |     |
|-------------------|-----|-----|-------|-----|
|                   | УП  | РПД | УП    | РПД |
| Практические      | 14  | 14  | 14    | 14  |
| В том числе инт.  | 2   | 2   | 2     | 2   |
| Итого ауд.        | 14  | 14  | 14    | 14  |
| Контактная работа | 14  | 14  | 14    | 14  |
| Сам. работа       | 306 | 306 | 306   | 306 |
| Часы на контроль  | 8   | 8   | 8     | 8   |
| Итого             | 328 | 328 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*Залевская Елена Николаевна*

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015г. №207)

составлена на основании учебного плана:

Прикладная информатика

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП

\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение 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;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности: системный анализ прикладной области, формализация решения прикладных задач и процессов информационных систем; разработка проектов автоматизации и информатизации прикладных процессов и создание информационных систем в прикладных областях; выполнение работ по созданию, модификации, внедрению и сопровождению информационных систем и управление этими работами.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются прикладные и информационные процессы, информационные технологии, информационные системы.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

«Физическая культура» (школьный курс)

«Анатомия» (школьный курс)

«Обществознание» (школьный курс)

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в т.ч. первичных умений и навыков НИД)

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

**Уметь:**

использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

**Владеть:**

Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма;

Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

**3.1 Знать:**

**3.2 Уметь:**

использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

**3.3 Владеть:**

Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма;

Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 1.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 1     | 0         |
| 1.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>               |                |       |           |
| 2.1         | Гимнастика /Пр/                           | 2              | 1     | 1         |
| 2.2         | Гимнастика /Ср/                           | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 3. Волейбол</b>                 |                |       |           |
| 3.1         | Волейбол /Пр/                             | 2              | 1     | 0         |
| 3.2         | Волейбол /Ср/                             | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 4.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 1     | 1         |
| 4.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 5.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 1     | 0         |
| 5.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                |                |       |           |
| 6.1         | Баскетбол /Пр/                            | 2              | 1     | 0         |
| 6.2         | Баскетбол /Ср/                            | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 7. Баскетбол</b>                |                |       |           |
| 7.1         | Баскетбол /Пр/                            | 2              | 1     | 0         |
| 7.2         | Баскетбол /Ср/                            | 2              | 28    | 0         |
|             | <b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 8.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 1     | 0         |
| 8.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 30    | 0         |
|             | <b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 9.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 2     | 0         |
| 9.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 16    | 0         |
|             | <b>Раздел 10. Волейбол</b>                |                |       |           |
| 10.1        | Волейбол /Пр/                             | 2              | 2     | 0         |
| 10.2        | Волейбол /Ср/                             | 2              | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 11. Подвижные игры</b>          |                |       |           |
| 11.1        | Подвижные игры /Пр/                       | 2              | 1     | 0         |
| 11.2        | Подвижные игры /Ср/                       | 2              | 16    | 0         |
|             | <b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>         |                |       |           |
| 12.1        | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 1     | 0         |
| 12.2        | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 18    | 0         |
|             | Зачет                                     | 2              | 8     | 0         |

#### 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

##### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Легкая атлетика.

Практическое занятие 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.

Практическое занятие 2-3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Изучение техники бега с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.

Практическое занятие 4-5. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники специальных упражнений бегуна, техника старта и стартового разгона.

Практическое занятие 6-7. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие 8-9. Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 10-11. Изучение техники бега на средние дистанции:

техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.



Практическое занятие 12-13. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.  
 Практическое занятие 14-15. Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.  
 Практическое занятие 16-17. Кроссовая подготовка.  
 Практическое занятие 18-19-20. Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.  
 Гимнастика.  
 Практическое занятие 1. Изучение специальной терминологии. Строевые упражнения на месте и в движении.  
 Практическое занятие 2-3. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.  
 Практическое занятие 4. Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике.  
 Практическое занятие 5-6. Продолжать учить технике элементарных движений на бревне и в акробатике.  
 Практическое занятие 7. Изучение комплекса аэробики.  
 Практическое занятие 8-9. Продолжать учить комплекс аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.  
 Практическое занятие 10. Выполнение элементов гимнастики на оценку.  
 Спортивные игры. Волейбол.  
 Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста.  
 Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом. Изучение верхней передачи двумя руками.  
 Практическое занятие 4-5. Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.  
 Практическое занятие 6-7. Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 8-9. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 10-11. Совершенствование изученных технических и тактических приемов в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 12. Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.  
 Спортивные игры. Баскетбол.  
 Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста.  
 Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и передвижений баскетболиста, техники владения мячом. Передаче мяча от груди двумя руками.  
 Практическое занятие 4-5. Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».  
 Практическое занятие 6-7. Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 8. Изучение тактического приема атаки мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 9-11. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 12. Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.  
 Подвижные игры.  
 Практическое занятие 1. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни. Значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.  
 Практическое занятие 2-3. характеристика и классификация подвижных игр. Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем.  
 Практическое занятие 4-5. Методика обучения подвижным играм. Методика проведения самой подвижной игры. Составление конспекта проведения подвижной игры. Проведение подвижных игр преподавателем.  
 Практическое занятие 6-7. Написание конспектов и самостоятельное проведение студентами подвижных игр.  
 Практическое занятие 8-9-10. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору).  
 Практическое занятие 11. Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение.

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студентов   | Продукты деятельности   |
|-------|-----------------|---|---|
| 1     | Легкая атлетика | Изучение видов легкой атлетики<br><br>Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики<br><br>Изучение техники низкого старта<br><br>Написание реферата по проблеме легкой атлетики. | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии<br><br>Показ<br><br>Реферат |
| 2     | Гимнастика      | Изучение видов гимнастики<br><br>Изучение правил соревнований по видам  | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии                             |

|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
|   |                 | гимнастики   | Дневник самоконтроля                                |
|   |                 | Развитие координационных и силовых физических качеств.         | Реферат   |
| 3 | Спортивные игры | Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу.        | Практическое судейство                              |
|   |                 | Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх.      | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии |
|   |                 | Развитие координационных и силовых физических качеств.         |   |
| 4 | Подвижные игры  | Составление конспекта подвижной игры                           | Конспект  |
|   |                 | Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия. |   |

Сценарий

| <b>5.3.Образовательные технологии</b>   |  |
|---|--|
| При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления. |  |
| <b>5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация</b>   |  |
| Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.   |  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

| <b>6.1.1. Основная литература</b>  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год  |
| ЛП.1   | Чертов Н.В.                              | Физическая культура : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>                               | Ростов-на-Дону :<br>Издательство Южного<br>федерального университета,<br>2012  |
| ЛП.2   | В. И. Ильинич                            | Физическая культура студента и жизнь: учебник  | М. : Гардарики, 2010   |
| ЛП.3   | М. Я. Виленский, А. Г. Горшков           | Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. - Физическая культура и спорт  | М. : Гардарики, 2007   |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                      |  |  |  |
|  | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год  |
| ЛП.1   | В. М. Боярский, В. М. Карпов             | Волейбол: организация и методика проведения занятий: метод. рек. для студентов и преподавателей образоват. учреждений  | , Самара : Изд-во ПГСГА  |
| ЛП.2   | Евсеев, Ю.И.                             | Физическая культура : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>                               | Ростов-на-Дону :<br>Издательство «Феникс», 2014                                |
| ЛП.3   | В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов | Гимнастика: учебник для студентов вузов  | М. : КНОРУС, 2013  |
| ЛП.4   | Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина             | Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования  | М. : ИЦ "Академия", 2012   |
| ЛП.5   | Григорьева, И.В.                         | Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> | Воронеж : Воронежская<br>государственная<br>лесотехническая академия,<br>2012, |
| <b>6.2 Перечень программного обеспечения</b>                                 |  |  |  |
| - 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения высших и средних учебных заведений |  |  |  |

|  |
|--|
| - Acrobat Reader DC  |
| - Autodesk 3ds Max   |
| - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite  |
| - Embarcadero Delphi 2007 - CodeGear RAD Studio 2007 Professional Educational (Concurrent) (16 PC)   |
| - GIMP   |
| - Inkscape   |
| - Microsoft Access 2016, 2019  |
| - Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)  |
| - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online) |
| - Microsoft SharePoint Designer 2007 v2  |
| - Microsoft Windows 10 Education   |
| - Microsoft Windows 7/8.1 Professional   |
| - VirtualBox   |
| - XnView   |
| - Архиватор 7-Zip  |

|   |
|---|
| - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»   |
| <b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>  |
| - Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы) |
| - SCOPUS издательства Elsevier  |
| - SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)  |
| - База данных международных индексов научного цитирования Web of Science  |
| - БД «Polpred.com. Обзор СМИ»   |
| - УИС РОССИЯ  |
| - ЭБС «E-LIBRARY.RU»  |
| - ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)   |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»   |
| - ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)   |
| - 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ   |
| - Информационно-образовательная программа «Росметод»  |
| - СПС «ГАРАНТ-Аналитик»   |
| - СПС «Консультант-Плюс»  |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |
|---|--|
| 7.1   | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2   | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.  |



|     |  |
|-----|--|
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).  |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.  |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для студентов и преподавателей

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.

Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий. Самостоятельно проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурной деятельности, регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием в том числе, лиц с ограниченными возможностями здоровья, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу, применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; уметь использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства при занятиях физическими упражнениями.



## Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Гимнастика»      |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 6                             | 10                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 12                            | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Спортивные игры» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 4                             | 10                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 12                            | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|---|---|
| Текущий контроль по модулю «Гимнастика»      |   |   |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 10 баллов   | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля<br>max 10 баллов;<br>Реферат max 10 баллов                            | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Конспект ОРУ max 10 баллов<br>Проведение ОРУ max 10 баллов  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов  |   |
| Текущий контроль по модулю «Спортивные игры» |   |   |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 10 баллов   | Темы: история возникновения спортивных игр; стойки и перемещения в волейболе и баскетболе. Волейбол: техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра. Баскетбол: ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля<br>max 10 баллов<br>Реферат max 10 баллов                             | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Передачи мяча max 5 б;<br>Подачи мяча max 5 б;<br>Ведение мяча max 5 б;<br>Броски в корзину max 5 б |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов  |   |
| Промежуточная аттестация                     | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                   |   |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)  
 Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля                         |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Подвижные игры» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:          |   |                               |                                |
| 1                                    | Аудиторная работа                                       | 5                             | 10                             |
| 2                                    | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 12                            | 20                             |
| 3                                    | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю    |   | 6                             | 20                             |
| Промежуточный контроль               |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Подвижные игры» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:          |   |                               |                                |
| 1                                    | Аудиторная работа                                       | 6                             | 10                             |
| 2                                    | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 12                            | 20                             |
| 3                                    | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю    |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль               |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация             |   |                               |                                |
| Итого:                               |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов           | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|---|---|--|
| Текущий контроль по модулю «Подвижные игры» |   |  |
| Аудиторная работа                           | Активная работа на занятии<br>max 10 баллов                                 | Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)              | Конспект max 20 баллов;   | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)   |
| Контрольное мероприятие по модулю           | Выполнение:<br>Участие в игре max 5 баллов<br>проведение игры max 15 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)      | 28-50 баллов  |  |
| Текущий контроль по модулю «Подвижные игры» |   |  |
| Аудиторная работа                           | Активная работа на занятии<br>max 10 баллов                                 | Темы: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества  |
| Самостоятельная работа (обяз.)              | Подготовка сценария max 20 баллов   | Физкультурно-оздоровительное мероприятие   |
| Контрольное мероприятие по модулю           | Проведение праздника в группе max 20 баллов                                 |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)      | 28-50 баллов  |  |