

Документ подписан посредством электронной подписи

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 12.10.2021

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

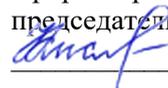
**высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

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 и спорта**

Учебный план ФИЯ-620ППо(4г)АБ.plx  
Лингвистика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 130  
самостоятельная работа 198

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | 2(1.2) |     | 3(2.1) |     | 4(2.2) |    | 5(3.1) |     | 6(3.2) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|----|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | УП | УП     | РПД | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Практические                          | 20     | 20  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22 | 22     | 22  | 22     | 22  | 130   | 130 |
| В том числе инт.                      | 4      | 4   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6  | 6      | 6   | 6      | 6   | 34    | 34  |
| Итого ауд.                            | 20     | 20  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22 | 22     | 22  | 22     | 22  | 130   | 130 |
| Контактная работа                     | 20     | 20  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22 | 22     | 22  | 22     | 22  | 130   | 130 |
| Сам. работа                           | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32 | 34     | 34  | 34     | 34  | 198   | 198 |
| Итого                                 | 52     | 52  | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54 | 56     | 56  | 56     | 56  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*Е.Н. Залевская*

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 45.03.02 ЛИНГВИСТИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Лингвистика

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2019 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.08.2019 г. № 1

Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ

Протокол заседания ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

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

Цель дисциплины: 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 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

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает лингвистическое образование, межкультурное общение, межкультурную коммуникацию, теоретическую и прикладную лингвистику и новые информационные технологии.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: теория иностранных языков; теория и методика преподавания иностранных языков и культур; перевод и переводоведение; теория межкультурной коммуникации; лингвистические компоненты электронных информационных систем; иностранные языки и культуры стран изучаемых языков.

## 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

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

Безопасность жизнедеятельности

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

**ОК-8: способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования**

**Знать:**

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

опытом 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:**

системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом 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.</b>                          |                |       |           |
| 1.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 1              | 10    | 2         |

|                  |                      |   |    |   |
|------------------|----------------------|---|----|---|
| 1.2              | Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 16 | 0 |
| 1.3              | Гимнастика /Пр/      | 1 | 10 | 2 |
| 1.4              | Гимнастика /Ср/      | 1 | 16 | 0 |
| 1.5              | /Зачёт/              | 1 | 0  | 0 |
| <b>Раздел 2.</b> |                      |   |    |   |
| 2.1              | Волейбол /Пр/        | 2 | 11 | 3 |
| 2.2              | Волейбол /Ср/        | 2 | 16 | 0 |
| 2.3              | Легкая атлетика /Пр/ | 2 | 11 | 3 |
| 2.4              | Легкая атлетика /Ср/ | 2 | 16 | 0 |
| 2.5              | /Зачёт/              | 2 | 0  | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> |                      |   |    |   |
| 3.1              | Легкая атлетика /Пр/ | 3 | 11 | 3 |
| 3.2              | Легкая атлетика /Ср/ | 3 | 16 | 0 |
| 3.3              | Баскетбол /Пр/       | 3 | 11 | 3 |
| 3.4              | Баскетбол /Ср/       | 3 | 16 | 0 |
| 3.5              | /Зачёт/              | 3 | 0  | 0 |
| <b>Раздел 4.</b> |                      |   |    |   |
| 4.1              | Баскетбол /Пр/       | 4 | 11 | 3 |
| 4.2              | Баскетбол /Ср/       | 4 | 17 | 0 |
| 4.3              | Легкая атлетика /Пр/ | 4 | 11 | 3 |
| 4.4              | Легкая атлетика /Ср/ | 4 | 17 | 0 |
| 4.5              | /Зачёт/              | 4 | 0  | 0 |
| <b>Раздел 5.</b> |                      |   |    |   |
| 5.1              | Легкая атлетика /Пр/ | 5 | 11 | 3 |
| 5.2              | Легкая атлетика /Ср/ | 5 | 17 | 0 |
| 5.3              | Волейбол /Пр/        | 5 | 11 | 3 |
| 5.4              | Волейбол /Ср/        | 5 | 17 | 0 |
| 5.5              | /Зачёт/              | 5 | 0  | 0 |
| <b>Раздел 6.</b> |                      |   |    |   |
| 6.1              | Подвижные игры /Пр/  | 6 | 11 | 3 |
| 6.2              | Подвижные игры /Ср/  | 6 | 17 | 0 |
| 6.3              | Легкая атлетика /Пр/ | 6 | 11 | 3 |
| 6.4              | Легкая атлетика /Ср/ | 6 | 17 | 0 |
| 6.5              | /Зачёт/              | 6 | 0  | 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 4-5. Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники соскока прогнувшись, вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.  
Практическое занятие 5-6. Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике. Развитие гибкости.  
Практическое занятие 7-8. Продолжать учить технике элементарных движений на бревне и в акробатике.  
Практическое занятие 9-10. Изучение комбинации на бревне и в акробатике.  
Практическое занятие 11-12. Изучение комплекса аэробики.  
Практическое занятие 13-15. Продолжать учить комплекс аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.  
Практическое занятие 16-17. Совершенствование изученных комбинаций.  
Практическое занятие 18-19. Соревнования по гимнастике.  
Практическое занятие 20. Контрольный урок по пройденному материалу.

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.  
Практическое занятие 4-5. Изучение верхней передачи двумя руками.  
Практическое занятие 6-7. Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.  
Практическое занятие 8-9. Продолжать учить приема и передаче двумя руками снизу и верхней передаче.  
Практическое занятие 9-10-11. Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 12-13-14. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 15. 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 6-7-8. Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 9-10. Изучение тактического приема атаки мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 13-14. Совершенствование изученных технических и тактических приемов, правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
Практическое занятие 15. 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 подвижных игр.  
Практическое занятие 8-13. Самостоятельное проведение и обсуждение студентами подвижной игры.  
Практическое занятие 14-15. Составление планов-сценариев физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору).  
Практическое занятие 17-18-19. Проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) в группах.  
Практическое занятие 20. Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение.

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

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине:

1. Легкая атлетика

Изучение видов легкой атлетики. Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики. Изучение техники низкого старта. Написание реферата по проблеме легкой атлетики.

Продукты деятельности: Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии. Показ. Реферат

2. Гимнастика

Изучение видов гимнастики. Изучение правил соревнований по видам гимнастики. Написание реферата по проблеме гимнастики. Развитие координационных и силовых физических качеств.

Продукты деятельности: Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии. Дневник самоконтроля. Реферат

3. Спортивные игры

Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу. Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх. Развитие координационных и силовых физических качеств.

Продукты деятельности: Практическое судейство. Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии  
 4. Подвижные игры  
 Составление конспекта подвижной игры. Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия.  
 Продукты деятельности: Конспект. Сценарий

### 5.3. Образовательные технологии

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.

### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

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

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год                               |
|------|--|--|---|
| Л1.1 | В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> | Омск : Издательство СибГУФК, 2014,              |
| Л1.2 | Сухолозова, М.А.   | Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429357">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429357</a>   | Волгоград: Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012, |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год           |
|------|---------------------|--|-----------------------------|
| Л2.1 | Поваляева Г.В.      | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=274888">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=274888</a> | Омск: Изд-во СибГУФК, 2012, |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- ABBYY Lingvo x6 Многоязычная Академическая версия (30 раб. мест)
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- 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 Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- RINEL Lingvo v7.0
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- НордМастер 5.0, НордКлиент (16 рабочих мест)

|   |
|---|
| - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»   |
| <b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>  |
| - Информационно-образовательная программа «Росметод»  |
| - СПС «ГАРАНТ-Аналитик»   |
| - СПС «Консультант-Плюс»  |
| - 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)   |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |
|---|--|
| 7.1   | Наименование специального помещения: Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки, Спортивный зал, ФОК «Буревестник», бассейн, ФОК «Буревестник», зал.                         |
| 7.2   | Оснащенность: Мат гимнастический-10 шт., Скамья римская – 20 шт., Обручи гимнастические – 20 шт, Низкое бревно, Фитбол – 10 штук, Степ-платформы – 10 шт, Мячи волейбольные-30 шт., Стойки, сетка волейбольная, Мячи баскетбольные- 40шт., Щиты баскетбольные, Плавательные доски, Столы теннисные – 8 шт, Ракетки – 20 шт |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |  |
|--|--|
| <p>8.1. Методические рекомендации для студентов и преподавателей по организации изучения дисциплины.<br/>         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.<br/>         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.<br/>         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.</p> |  |

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

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Гимнастика»      |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 12                            | 25                             |
| 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 «Легкая атлетика»           |  |   |
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                         | Краткое сообщение по теме max 5<br>Показ техники низкого старта max 5  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>28-50 баллов |  |   |
| Текущий контроль по модулю «Гимнастика»                |  |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max 20 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 max 5 баллов  | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |   |   |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Комбинация на бревне max 10 баллов<br>Комбинация в акробатике max 10 баллов<br>Комплекс аэробики max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>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 1 Семестр 2

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Волейбол»        |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 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 «Волейбол» |  |   |
| Аудиторная работа                     | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)        | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)     |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю     | Выполнение на оценку:<br>передачи сверху двумя руками max 5 баллов;<br>приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов<br>подачи max 5 баллов |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>28-50 баллов |  |  |
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»           |  |  |
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                         | Краткое сообщение по теме max 5 баллов<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>28-50 баллов |  |  |

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 «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Баскетбол»       |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4                             | 10                             |
| 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 «Легкая атлетика»           |  |  |
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                         | Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Купшера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>28-50 баллов |  |  |
| Текущий контроль по модулю «Баскетбол»                 |  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Аудиторная работа                      | Активная работа на занятии тах 20 баллов  | Темы: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину).<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)         | ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки тах 5 баллов                   | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)      |   |  |
| Контрольное мероприятие по модулю      | Ведение мяча тах 10 баллов<br>Выполнение штрафных бросков тах 5 баллов<br>Передача от груди двумя руками тах 5 баллов |  |
| 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 «Баскетбол»       |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 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 «Баскетбол»                 |   |   |
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                         | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |   |   |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Выполнение:<br>атаки кольца в движении max 5 баллов;<br>судейство max 5 баллов  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>28-50 баллов |   |   |

| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика»           |  |  |
|--|--|--|
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                         | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов  | История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>34-50 баллов |  |  |

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

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Волейбол»        |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8                             | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 6                             | 10                             |
| 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 «Легкая атлетика» |  |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме max 5;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)<br>28-50 баллов |  |   |
| Текущий контроль по модулю «Волейбол»                  |  |   |
| Аудиторная работа                                      | Активная работа на занятии max<br>20 баллов  | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                         | ведение дневника самоконтроля<br>max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max<br>5 баллов;<br>совершенствование физической<br>подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                      |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю                      | Выполнение:<br>нападающего удара max 5<br>баллов;<br>судейство max 5 баллов  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во<br>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 3 Семестр 6

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Подвижные игры»  |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 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 max 20 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>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.)              | Конспект max 10 баллов;<br>Сценарий max 10 баллов                 | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)   |
| Самостоятельная работа (на выбор)           |   |  |
| Контрольное мероприятие по модулю           | Выполнение:<br>проведение игры max 5 баллов;                      |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | проведение праздника в группе<br>max 5 баллов  |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов   |  |
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |  |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов  | История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов   |  |