

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 05.03.06 ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №998)

составлена на основании учебного плана:

Экология и природопользование

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2019 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания

Протокол от 27.08.2019г. № 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

- 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 выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает: образовательные организации, осуществляющие образовательную деятельность.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу

бакалавриата, являются: образование, просвещение и здоровье населения, демографические процессы, программы устойчивого развития на всех уровнях.

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 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:

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:

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. |
|-------------|---|----------------|-------|-----------|
| | Раздел 1. | | | |

| | | | | |
|------------------|----------------------|---|----|---|
| 1.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 1 | 11 | 2 |
| 1.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 17 | 0 |
| 1.3 | Гимнастика /Пр/ | 1 | 11 | 4 |
| 1.4 | Гимнастика /Ср/ | 1 | 17 | 0 |
| Раздел 2. | | | | |
| 2.1 | Волейбол /Пр/ | 2 | 10 | 2 |
| 2.2 | Волейбол /Ср/ | 2 | 17 | 0 |
| 2.3 | Легкая атлетика /Пр/ | 2 | 12 | 2 |
| 2.4 | Легкая атлетика /Ср/ | 2 | 17 | 0 |
| Раздел 3. | | | | |
| 3.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 3 | 10 | 2 |
| 3.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 3 | 16 | 0 |
| 3.3 | Баскетбол /Пр/ | 3 | 12 | 2 |
| 3.4 | Баскетбол /Ср/ | 3 | 16 | 0 |
| Раздел 4. | | | | |
| 4.1 | Баскетбол /Пр/ | 4 | 10 | 2 |
| 4.2 | Баскетбол /Ср/ | 4 | 16 | 0 |
| 4.3 | Легкая атлетика /Пр/ | 4 | 12 | 2 |
| 4.4 | Легкая атлетика /Ср/ | 4 | 16 | 0 |
| Раздел 5. | | | | |
| 5.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 5 | 10 | 2 |
| 5.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 5 | 16 | 0 |
| 5.3 | Волейбол /Пр/ | 5 | 12 | 2 |
| 5.4 | Волейбол /Ср/ | 5 | 16 | 0 |
| Раздел 6. | | | | |
| 6.1 | Подвижные игры /Пр/ | 6 | 10 | 2 |
| 6.2 | Подвижные игры /Ср/ | 6 | 16 | 0 |
| 6.3 | Легкая атлетика /Пр/ | 6 | 12 | 2 |
| 6.4 | Легкая атлетика /Ср/ | 6 | 16 | 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

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студентов | Продукты деятельности |
|-------|-----------------|---|--|
| 1 | Легкая атлетика | Изучение видов легкой атлетики Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики Изучение техники низкого старта | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Показ |
| 2 | Гимнастика | Изучение видов гимнастики Изучение правил соревнований по видам гимнастики Написание реферата по проблеме гимнастики. Развитие координационных и силовых физических качеств. | Реферат Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Дневник самоконтроля |
| 3 | Спортивные игры | Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу. Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх. Развитие координационных и силовых физических качеств. | Практическое судейство Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии |

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 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 | Омск : Издательство СибГУФК, 2014, |
| Л1.2 | Сухолозова, М.А. | Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357 | 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 http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=274888 | Омск: Изд-во СибГУФК, 2012, |

6.2 Перечень программного обеспечения

- 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
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

6.3 Перечень информационных справочных систем

- 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)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 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., Парты-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)

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)

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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5 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 Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 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 Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; 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 Комбинация в акробатике max 10 баллов Комплекс аэробики max 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)
название

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. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | Выполнение на оценку: передачи сверху двумя руками max 5 баллов; приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов подачи 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)
название

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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Баскетбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 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). Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |

| | | |
|--|---|---|
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | имеет опыт коммуникативного сотрудничества. Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | Ведение мяча max 10 баллов Выполнение штрафных бросков max 5 баллов Передача от груди двумя руками max 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)

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. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического совершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |

| | | |
|--|--|--|
| | баллов | |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | Выполнение: атаки кольца в движении max 5 баллов; судейство 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)
название

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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Волейбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического совершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | Выполнение: нападающего удара max 5 баллов; судейство max 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)

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. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Конспект max 10 баллов; 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: проведение игры max 5 баллов; проведение праздника в группе 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |