


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алейник Станислав Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.02.2021 12:30:42  
Уникальный программный ключ:  
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b538a986b3b18912881b5135144

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я.ГОРИНА»

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан технологического факультета  
доктор с.-х. наук, профессор

 П.П. Корниенко

« 30 »  2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка»**

**Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции**

**Направленность (профиль) - Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции**

**Квалификация - «бакалавр»**

Майский, 2017

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1330 от 12.11.2015 г.;

- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2013 г. №1367;

- основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции.

**Составители:** старший преподаватель Герей Л.В.,  
Старший преподаватель Салашная Е.А.

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры  
«10» мая 2017 г., протокол № 11

Зав. кафедрой  Герей Л.В.

**Согласована** с выпускающей кафедрой технологии производства и  
переработки сельскохозяйственной продукции, протокол № от  
«6» июня 2017 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Сидельникова Н.А.

**Одобрена** методической комиссией технологического факультета  
«30» июня 2017 г., протокол № 8

Председатель методической комиссии  
технологического факультета  Трубочанинова Н.С.

# **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **1.2 Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору вариативной части основной профессиональной образовательной программы.

### **2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП**

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</b> | 1. История                        |
|   | 2. Безопасность жизнедеятельности |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Требования к предварительной подготовке обучающихся</b></p> | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul> |
|---|---|

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

| Коды компетенций | Формулировка компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|------------------|--|---|
| ОК-8             | <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

| Вид работы  | Объем учебной работы, час   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
|---|---|------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Формы обучения  | Очная<br>семестр  |            |              |           |              |           |              |           |              | Заочная<br>курс |            |           |           |           |
|   | всего   | 1          | 2            | 3         | 4            | 5         | 6            | 7         | 8            | всего           | 1          | 2         | 3         | 4         |
|   | <b>Общая трудоемкость,<br/>всего, час<br/><i>зачетные единицы</i></b> | <b>328</b> | <b>48</b>    | <b>36</b> | <b>48</b>    | <b>36</b> | <b>54</b>    | <b>42</b> | <b>40</b>    | <b>24</b>       | <b>328</b> | <b>96</b> | <b>80</b> | <b>88</b> |
| <b>Контактная работа<br/>обучающихся с<br/>преподавателем</b>                 | <b>328</b>  | <b>48</b>  | <b>36</b>    | <b>48</b> | <b>36</b>    | <b>54</b> | <b>42</b>    | <b>40</b> | <b>24</b>    | <b>50</b>       | <b>12</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>14</b> |
| <b>Аудиторные занятия<br/>(всего)</b>   | <b>328</b>  | <b>48</b>  | <b>36</b>    | <b>48</b> | <b>36</b>    | <b>54</b> | <b>42</b>    | <b>40</b> | <b>24</b>    | <b>22</b>       | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  |
| В том числе:  |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| Лекции  |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| Лабораторные занятия  |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| Практические занятия  | <b>328</b>  | <b>48</b>  | <b>36</b>    | <b>48</b> | <b>36</b>    | <b>54</b> | <b>42</b>    | <b>40</b> | <b>24</b>    | <b>22</b>       | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Контроль<br/>(внеаудиторная работа<br/>и промежуточная<br/>аттестация)</b> |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>28</b>       | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>10</b> |
| <b>Внеаудиторная работа<br/>(всего)</b>                                       |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>24</b>       | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| В том числе:  |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| Контроль<br>самостоятельной работы  |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>8</b>        | <b>2</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| Консультации согласно<br>графику кафедры                                      |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>16</b>       | <b>4</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Промежуточная<br/>аттестация</b>   |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>4</b>        | <b>-</b>   | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>4</b>  |
| В том числе:  |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| Зачет   |   |            | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> | <b>4</b>        | <b>-</b>   | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Самостоятельная<br/>работа обучающихся</b>                                 |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| <b>Самостоятельная<br/>работа обучающихся<br/>(всего)</b>                     |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>278</b>      | <b>84</b>  | <b>68</b> | <b>76</b> | <b>50</b> |
| в том числе:  |   |            |              |           |              |           |              |           |              |                 |            |           |           |           |
| Самостоятельная работа<br>по проработке<br>лекционного материала              |   |            |              |           |              |           |              |           |              | <b>90</b>       | <b>30</b>  | <b>20</b> | <b>25</b> | <b>15</b> |

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|----|----|----|----|
| Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 | 30 | 20 | 25 | 15 |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 49 | 12 | 14 | 13 | 10 |
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, доклада, презентации, контрольной работы студента-заочника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 49 | 12 | 14 | 13 | 10 |

#### 4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы по формам обучения

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                                 |                        |                        |        |                            |          |                        |
|--|---|--------|----------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|--------|----------------------------|----------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                                 |                        | Заочная форма обучения |        |                            |          |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Внеаудиторная работа и пр. агт. | Самостоятельная работа | Всего                  | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Контроль | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 5                               | 6                      | 7                      | 8      | 9                          | 10       | 11                     |
| <b>Модуль 1</b>                            | <b>48</b>   |        | <b>48</b>                  |                                 |                        | <b>48</b>              |        | <b>3</b>                   | <b>3</b> | <b>42</b>              |
| 1. ОФП                                     | 15  |        | 15                         |                                 |                        | 13                     |        | 1                          | 1        | 11                     |
| 2. Легкая атлетика                         | 15  |        | 15                         |                                 |                        | 13                     |        | 1                          | 1        | 11                     |
| 3. Волейбол                                | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 11                     |        | 0,5                        | 0,5      | 10                     |
| 4. Пауэрлифтинг                            | 4   |        | 4                          |                                 |                        | 11                     |        | 0,5                        | 0,5      | 10                     |
| <b>Модуль 2</b>                            | <b>36</b>   |        | <b>36</b>                  |                                 |                        | <b>48</b>              |        | <b>3</b>                   | <b>3</b> | <b>42</b>              |
| 1. ОФП                                     | 10  |        | 10                         |                                 |                        | 13                     |        | 1                          | 1        | 11                     |
| 2. Баскетбол                               | 6   |        | 6                          |                                 |                        | 13                     |        | 1                          | 1        | 11                     |
| 3. Настольный теннис                       | 6   |        | 6                          |                                 |                        | 11                     |        | 0,5                        | 0,5      | 10                     |
| 4. Легкая атлетика                         | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 11                     |        | 0,5                        | 0,5      | 10                     |
| <b>Модуль 3</b>                            | <b>48</b>   |        | <b>48</b>                  |                                 |                        | <b>40</b>              |        | <b>3</b>                   | <b>3</b> | <b>34</b>              |
| 1. ОФП                                     | 16  |        | 16                         |                                 |                        | 12                     |        | 1                          | 1        | 10                     |
| 2. Легкая атлетика                         | 18  |        | 18                         |                                 |                        | 12                     |        | 1                          | 1        | 10                     |
| 3. Шахматы, шашки                          | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 8                      |        | 0,5                        | 0,5      | 7                      |
| 4. Атлетическая гимнастика                 | 10  |        | 10                         |                                 |                        | 8                      |        | 0,5                        | 0,5      | 7                      |
| <b>Модуль 4</b>                            | <b>36</b>   |        | <b>36</b>                  |                                 |                        | <b>40</b>              |        | <b>3</b>                   | <b>3</b> | <b>34</b>              |
| 1. ОФП                                     | 10  |        | 10                         |                                 |                        | 9                      |        | 1                          | 1        | 7                      |
| 2. Армспорт                                | 2   |        | 2                          |                                 |                        | 7                      |        | 0,5                        | 0,5      | 6                      |
| 3. Гимнастика                              | 4   |        | 4                          |                                 |                        | 8                      |        | 0,5                        | 0,5      | 7                      |
| 4. Баскетбол                               | 8   |        | 8                          |                                 |                        | 8                      |        | 0,5                        | 0,5      | 7                      |
| 5. Легкая атлетика                         | 12  |        | 12                         |                                 |                        | 8                      |        | 0,5                        | 0,5      | 7                      |
| <b>Модуль 5</b>                            | <b>54</b>   |        | <b>54</b>                  |                                 |                        | <b>44</b>              |        | <b>3</b>                   | <b>3</b> | <b>38</b>              |
| 1. ОФП                                     | 20  |        | 20                         |                                 |                        | 17                     |        | 1                          | 1        | 15                     |

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                                 |                        |                        |        |                            |          |                        |
|--|---|--------|----------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|--------|----------------------------|----------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                                 |                        | Заочная форма обучения |        |                            |          |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Внеаудиторная работа и пр. агт. | Самостоятельная работа | Всего                  | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Контроль | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 5                               | 6                      | 7                      | 8      | 9                          | 10       | 11                     |
| 2. Легкая атлетика                         | 20  |        | 20                         |                                 |                        | 12                     |        | 1                          | 1        | 10                     |
| 3. Фитнесс                                 | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 15                     |        | 1                          | 1        | 13                     |
| <b>Модуль 6</b>                            | <b>42</b>   |        | <b>42</b>                  |                                 |                        | <b>44</b>              |        | <b>3</b>                   | <b>3</b> | <b>38</b>              |
| 1. ОФП                                     | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 17                     |        | 1                          | 1        | 15                     |
| 2. Футбол, мини-футбол                     | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 12                     |        | 1                          | 1        | 10                     |
| 3. Легкая атлетика                         | 14  |        | 14                         |                                 |                        | 15                     |        | 1                          | 1        | 13                     |
| <b>Модуль 7</b>                            | <b>40</b>   |        | <b>40</b>                  |                                 |                        | <b>32</b>              |        | <b>2</b>                   | <b>5</b> | <b>25</b>              |
| 1. ОФП                                     | 18  |        | 18                         |                                 |                        | 13                     |        | 1                          | 2        | 10                     |
| 2. Дзю-до                                  | 4   |        | 4                          |                                 |                        | 6,5                    |        | 0,5                        | 1        | 5                      |
| 3. Легкая атлетика                         | 18  |        | 18                         |                                 |                        | 12,5                   |        | 0,5                        | 2        | 10                     |
| <b>Модуль 8</b>                            | <b>24</b>   |        | <b>24</b>                  |                                 |                        | <b>32</b>              |        | <b>2</b>                   | <b>5</b> | <b>25</b>              |
| 1. ОФП                                     | 8   |        | 8                          |                                 |                        | 10                     |        | 1                          | 1        | 8                      |
| 2. Плавание                                | 4   |        | 4                          |                                 |                        | 10,5                   |        | 0,5                        | 2        | 8                      |
| 3. Легкая атлетика                         | 12  |        | 12                         |                                 |                        | 11,5                   |        | 0,5                        | 2        | 9                      |
| <i>Зачет</i>                               | 2,4, 6,8  |        |                            |                                 |                        | 4 курс                 |        |                            |          |                        |

#### 4.3 Структура и содержание дисциплины по формам обучения

| Наименование модулей и разделов дисциплины           | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                   |                  |                |                        |        |                   |          |                |
|--|---|--------|-------------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-------------------|----------|----------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                   |                  |                | Заочная форма обучения |        |                   |          |                |
|  | Всего   | Лекции | Лабор.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лабор.практ. зан. | Контроль | Самост. работа |
| <b>Модуль 1.</b>                                     |   |        |                   |                  |                | 48                     |        | 3                 | 3        | 42             |
| <b>1. ОФП</b>  | 15  |        | 15                |                  |                | 13                     |        | 1                 | 1        | 11             |
| Упражнения для развития быстроты                     | 3   |        | 3                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития силы                         | 3   |        | 3                 |                  |                | 1,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 1              |
| Упражнения для развития ловкости                     | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития гибкости                     | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития координационных способностей | 2   |        | 2                 |                  |                | 1,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 1              |
| Упражнения для развития выносливости                 | 3   |        | 3                 |                  |                | 3,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 3              |
| <b>2. Легкая атлетика</b>                            | 15  |        | 15                |                  |                | 13                     |        | 1                 | 1        | 11             |
| Специальные л/атлетические упражнения                | 1   |        | 1                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Обучение техники бега на короткие                    | 1   |        | 1                 |                  |                | -                      |        | -                 | -        | -              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
|--|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|------------|----------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |            |                |
|  | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль   | Самост. работа |
| дистанции  |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы  | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Обучение технике оздоровительного и кроссового бега  | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Обучение технике бега по дорожке стадиона, бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)   | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Ходьба спортивная и ускоренная   | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Оздоровительный бег (ЧСС 130–150)  | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160)  | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике бега на средние дистанции   | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике низкого старта  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега   | 2   |        | 2               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| <b>3. Волейбол</b>   | <b>14</b>   |        | <b>14</b>       |                  |                | <b>11</b>              |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>10</b>      |
| Стойки, перемещения, исходные положения  | 2   |        | 2               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Передача мяча сверху двумя руками  | 2   |        | 2               |                  |                | 4,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 4              |
| Передача мяча снизу двумя руками   | 2   |        | 2               |                  |                | 3,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 3              |
| Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача.  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи   | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Проведение двусторонних учебных игр  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, силы, ловкости  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| <b>4. Пауэрлифтинг</b>   | <b>4</b>  |        | <b>4</b>        |                  |                | <b>11</b>              |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>10</b>      |
| Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств   |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Специально-вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры). Гимнастические упражнения                                       | 1   |        | 1               |                  |                | 5,6                    |        | 0,3             | 0,3        | 5              |
| Техника классических (соревновательных) упражнений   | 1   |        | 1               |                  |                | 5,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 5              |
| Контрольные проверки (прикидки) в соревновательных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой, тяга штанги двумя руками | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Овладение практическими знаниями, умениями и навыками в организации и  | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |



| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
|--|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|------------|----------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |            |                |
|  | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль   | Самост. работа |
| проведении учебно-тренировочного процесса, соревнований  |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| <b>Модуль 2.</b>   |   |        |                 |                  |                | <b>48</b>              |        | <b>3</b>        | <b>3</b>   | <b>42</b>      |
| <b>1. ОФП</b>  | <b>10</b>   |        | <b>10</b>       |                  |                | <b>13</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>11</b>      |
| Упражнения для развития быстроты   | 2   |        | 2               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Упражнения для развития силы   | 2   |        | 2               |                  |                | 2,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 2              |
| Упражнения для развития ловкости   | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для развития гибкости   | 2   |        | 2               |                  |                | 2,6                    |        | 0,3             | 0,3        | 2              |
| Упражнения для развития выносливости   | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| <b>2. Баскетбол</b>  | <b>6</b>  |        | <b>6</b>        |                  |                | <b>13</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>11</b>      |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости   | 2   |        | 2               |                  |                | 3,6                    |        | 0,3             | 0,3        | 3              |
| Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе | 2   |        | 2               |                  |                | 4,6                    |        | 0,3             | 0,3        | 4              |
| Обучение броскам мяча в корзину: двумя руками от груди; одной рукой от плеча, от головы, в прыжке; техника выполнения штрафного броска   | 2   |        | 2               |                  |                | 4,8                    |        | 0,4             | 0,4        | 4              |
| <b>3. Настольный теннис</b>  | <b>6</b>  |        | <b>6</b>        |                  |                | <b>11</b>              |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>10</b>      |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, специальной выносливости, физической силы   | 1   |        | 1               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа  | 1   |        | 1               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)   | 1   |        | 1               |                  |                | 4,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 4              |
| Учебная двусторонняя игра  | 3   |        | 3               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины           | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
|--|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|------------|----------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |            |                |
|  | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль   | Самост. работа |
| <b>4. Легкая атлетика</b>                            | <b>14</b>   |        | <b>14</b>       |                  |                | <b>11</b>              |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>10</b>      |
| Специальные л/атлетические упражнения                |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Обучение технике бега на короткие дистанции          | 1   |        | 1               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы      | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике оздоровительного и кроссового бега  | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике бега по дорожке стадиона            | 1   |        | 1               |                  |                | 4,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 4              |
| Ходьба спортивная и ускоренная                       | 1   |        | 1               |                  |                | 3,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 3              |
| Оздоровительный бег (ЧСС 130–150)                    | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160)                          | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике бега на средние дистанции           |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)                | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Бег с ходьбой  |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Обучение технике низкого старта                      | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега           | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| <b>Модуль 3.</b>                                     |   |        |                 |                  |                | <b>40</b>              |        | <b>3</b>        | <b>3</b>   | <b>34</b>      |
| <b>1. ОФП</b>  | <b>16</b>   |        | <b>16</b>       |                  |                | <b>12</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>10</b>      |
| Упражнения для развития быстроты                     | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для развития силы                         | 3   |        | 3               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 1              |
| Упражнения для развития ловкости                     | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для развития гибкости                     | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для развития координационных способностей | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для развития выносливости                 | 4   |        | 4               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 1              |
| <b>2. Легкая атлетика</b>                            | <b>18</b>   |        | <b>18</b>       |                  |                | <b>12</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>10</b>      |
| Специальные л/атлетические упражнения                |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Обучение технике бега на короткие дистанции          | 2   |        | 2               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 1              |
| Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы      |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Обучение технике оздоровительного и кроссового бега  | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Обучение технике бега по дорожке стадиона            |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Ходьба спортивная и ускоренная                       | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Оздоровительный бег (ЧСС 130–150)                    | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160)                          | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике бега на средние                     | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины  | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
|---|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|------------|----------------|
|   | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |            |                |
|   | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль   | Самост. работа |
| дистанции   |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)   | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Бег с ходьбой   | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике низкого старта   | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега  | 2   |        | 2               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 1              |
| <b>3. Шахматы, шашки</b>  | <b>4</b>  |        | <b>4</b>        |                  |                | <b>8</b>               |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>7</b>       |
| Обучение технике игры в шашки   | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Обучение технике игры в шахматы   | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Изучение тактики и разбор игр известных шахматистов   | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| Двусторонние игры   | 1   |        | 1               |                  |                | 3,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 3              |
| <b>4. Атлетическая гимнастика</b>   | <b>10</b>   |        | <b>10</b>       |                  |                | <b>8</b>               |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>7</b>       |
| Упражнения для развития силы: упражнения с эспандерами, гантелями, дисками, блочными устройствами, штангой, на гимнастических снарядах, тренажерах. | 4   |        | 4               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для развития ловкости, гибкости и подвижности в суставах, специальной (силовой, скоростной, скоростно-силовой) и общей выносливости      | 3   |        | 3               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Техника основных упражнений, развитие силовых качеств без отягощений  | 3   |        | 3               |                  |                | 2,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 2              |
| <b>Модуль 4.</b>  |   |        |                 |                  |                | <b>40</b>              |        | <b>3</b>        | <b>3</b>   | <b>34</b>      |
| <b>1. ОФП</b>   | <b>10</b>   |        | <b>10</b>       |                  |                | <b>9</b>               |        | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>7</b>       |
| Упражнения для развития быстроты  | 2   |        | 2               |                  |                | 1,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 1              |
| Упражнения для развития силы  | 2   |        | 2               |                  |                | 2,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 2              |
| Упражнения для развития ловкости  | 2   |        | 2               |                  |                | 1,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 1              |
| Упражнения для развития гибкости  | 2   |        | 2               |                  |                | 1,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 1              |
| Упражнения для развития координационных способностей  | 1   |        | 1               |                  |                | 1,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 1              |
| Упражнения для развития выносливости  | 1   |        | 1               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 1              |
| <b>2. Армспорт</b>  | <b>2</b>  |        | <b>2</b>        |                  |                | <b>7</b>               |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>6</b>       |
| Специальная физическая подготовка. Специально-вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры, резина). Гимнастические упражнения               | 1   |        | 1               |                  |                | 3,6                    |        | 0,3             | 0,3        | 3              |
| Техника соревновательного упражнения  |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Контрольные проверки (прикидки) в соревновательном упражнении   | 1   |        | 1               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Овладение практическими знаниями,   |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |

| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
|--|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|------------|----------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |            |                |
|  | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль   | Самост. работа |
| умениями и навыками в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, соревнований          |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| <b>3. Гимнастика</b>   | <b>4</b>  |        | <b>4</b>        |                  |                | <b>8</b>               |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>7</b>       |
| Специальная физическая подготовка. Освоение основных гимнастических движений                         | 1   |        | 1               |                  |                | 3,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 3              |
| Упражнения для основной группы мышц шеи, верхних конечностей   | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Упражнения для основной группы мышц туловища, нижних конечностей                                     | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Развитие физических качеств  | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -          | -              |
| <b>4. Баскетбол</b>  | <b>8</b>  |        | <b>8</b>        |                  |                | <b>8</b>               |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>7</b>       |
| Совершенствование тактических взаимодействий в баскетболе:   |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| 1. Взаимодействие в нападении (индивидуальное, групповое, командное);                                | 4   |        | 4               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| 2. Взаимодействие в защите: (индивидуальное, групповое, командное)                                   |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |            |                |
| Учебная игра: 1×1; 2×2; 3×3; 5×5   | 2   |        | 2               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Штрафные броски, обводка области штрафного броска, передача мяча на точность у стенки, челночный бег | 2   |        | 2               |                  |                | 2,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 2              |
| <b>5. Легкая атлетика</b>  | <b>12</b>   |        | <b>12</b>       |                  |                | <b>8</b>               |        | <b>0,5</b>      | <b>0,5</b> | <b>7</b>       |
| Специальные л/атлетические упражнения  | 1   |        | 1               |                  |                | 2,2                    |        | 0,1             | 0,1        | 2              |
| Обучение технике бега на короткие дистанции  | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы  | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике бега по дорожке стадиона  | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160)  | 1   |        | 1               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |
| Обучение технике бега на средние дистанции   | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)  | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 2              |
| Бег с ходьбой  | 1   |        | 1               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике низкого старта  | 2   |        | 2               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега   | 2   |        | 2               |                  |                |                        |        | -               | -          | -              |
| <b>Модуль 5.</b>   |   |        |                 |                  |                | <b>44</b>              |        | <b>3</b>        | <b>3</b>   | <b>38</b>      |
| <b>1. ОФП</b>  | <b>20</b>   |        | <b>20</b>       |                  |                | <b>17</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b>   | <b>15</b>      |
| Упражнения для развития быстроты   | 3   |        | 3               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2        | 3              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины  | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                   |                  |                |                        |        |                   |          |                |
|---|---|--------|-------------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-------------------|----------|----------------|
|   | Очная форма обучения                                |        |                   |                  |                | Заочная форма обучения |        |                   |          |                |
|   | Всего   | Лекции | Лабор.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лабор.практ. зан. | Контроль | Самост. работа |
| Упражнения для развития силы  | 4   |        | 4                 |                  |                | 3,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 3              |
| Упражнения для развития ловкости  | 3   |        | 3                 |                  |                | 3,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 3              |
| Упражнения для развития гибкости  | 3   |        | 3                 |                  |                | 2,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 2              |
| Упражнения для развития координационных способностей                                | 3   |        | 3                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития выносливости  | 4   |        | 4                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| <b>2. Легкая атлетика</b>   | <b>20</b>   |        | <b>20</b>         |                  |                | <b>12</b>              |        | <b>1</b>          | <b>1</b> | <b>10</b>      |
| Специальные л/атлетические упражнения   | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 1              |
| Обучение технике бега на короткие дистанции   | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы                                     | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Обучение технике бега по дорожке стадиона   | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160)   | 3   |        | 3                 |                  |                | 1,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 1              |
| Обучение технике бега на средние дистанции  | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)   | 2   |        | 2                 |                  |                | -                      |        | -                 | -        | -              |
| Бег с ходьбой   | 2   |        | 2                 |                  |                | -                      |        | -                 | -        | -              |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега  | 3   |        | 3                 |                  |                | -                      |        | -                 | -        | -              |
| <b>3. Фитнесс</b>   | <b>14</b>   |        | <b>14</b>         |                  |                | <b>15</b>              |        | <b>1</b>          | <b>1</b> | <b>13</b>      |
| Специальная физическая подготовка: освоение основных базовых шагов                  | 4   |        | 4                 |                  |                | 4,6                    |        | 0,3               | 0,3      | 4              |
| Обучение комплексу фитнеса (5 частей)   |   |        |                   |                  |                |                        |        |                   |          |                |
| Обучение 1–2 частям фитнеса (разминка, аэробная часть)                              | 3   |        | 3                 |                  |                | 3,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 3              |
| Обучение 3–5 частям фитнеса (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка) | 4   |        | 4                 |                  |                | 3,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 3              |
| Совершенствование комплекса фитнеса. Дифференцированное развитие физических качеств | 3   |        | 3                 |                  |                | 3,6                    |        | 0,3               | 0,3      | 3              |
| <b>Модуль 6.</b>  |   |        |                   |                  |                | <b>44</b>              |        | <b>3</b>          | <b>3</b> | <b>38</b>      |
| <b>1. ОФП</b>   | <b>14</b>   |        | <b>14</b>         |                  |                | <b>17</b>              |        | <b>1</b>          | <b>1</b> | <b>15</b>      |
| Упражнения для развития быстроты  | 2   |        | 2                 |                  |                | 3,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 3              |
| Упражнения для развития силы  | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 2              |
| Упражнения для развития ловкости  | 2   |        | 2                 |                  |                | 3,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 3              |
| Упражнения для развития гибкости  | 3   |        | 3                 |                  |                | 3,2                    |        | 0,1               | 0,1      | 3              |
| Упражнения для развития координационных способностей                                | 2   |        | 2                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития выносливости  | 3   |        | 3                 |                  |                | 2,4                    |        | 0,2               | 0,2      | 2              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины  | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |          |                |
|---|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|----------|----------------|
|   | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |          |                |
|   | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль | Самост. работа |
| <b>2. Футбол, мини-футбол</b>   | <b>14</b>   |        | <b>14</b>       |                  |                | <b>12</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b> | <b>10</b>      |
| Начало игры с центра поля. Пробы штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч     | 2   |        | 2               |                  |                | 3,6                    |        | 0,3             | 0,3      | 3              |
| Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы | 2   |        | 2               |                  |                | 3,6                    |        | 0,3             | 0,3      | 3              |
| Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча   | 2   |        | 2               |                  |                | 3,6                    |        | 0,3             | 0,3      | 3              |
| Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости                               | 2   |        | 2               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1      | 1              |
| Тактика командных взаимодействий при зонной защите  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| <b>3. Легкая атлетика</b>   | <b>14</b>   |        | <b>14</b>       |                  |                | <b>15</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b> | <b>13</b>      |
| Специальные л/атлетические упражнения   | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| Обучение технике бега на короткие дистанции 100 м   | 3   |        | 3               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 3              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160). 2000-3000 м  | 2   |        | 2               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 3              |
| Обучение технике бега на средние дистанции  | 3   |        | 3               |                  |                | 3,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 3              |
| Обучение технике прыжков в длину с разбега  | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| <b>Модуль 7.</b>  |   |        |                 |                  |                | <b>32</b>              |        | <b>2</b>        | <b>5</b> | <b>25</b>      |
| <b>1. ОФП</b>   | <b>18</b>   |        | <b>18</b>       |                  |                | <b>12</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b> | <b>10</b>      |
| Упражнения для развития быстроты  | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития силы  | 3   |        | 3               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1      | 1              |
| Упражнения для развития ловкости  | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития гибкости  | 3   |        | 3               |                  |                | 1,2                    |        | 0,1             | 0,1      | 1              |
| Упражнения для развития координационных способностей  | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития выносливости  | 3   |        | 3               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| <b>2. Дзю-до</b>  | <b>4</b>  |        | <b>4</b>        |                  |                | <b>6,5</b>             |        | <b>0,5</b>      | <b>1</b> | <b>5</b>       |
| Специальная физическая подготовка борца.  | 2   |        | 2               |                  |                | 6,5                    |        | 0,5             | 1        | 5              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                 |                  |                |                        |        |                 |          |                |
|--|---|--------|-----------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-----------------|----------|----------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                 |                  |                | Заочная форма обучения |        |                 |          |                |
|  | Всего   | Лекции | Лаб.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лаб.практ. зан. | Контроль | Самост. работа |
| Подводящие, имитационные и контрольные упражнения  |   |        |                 |                  |                |                        |        |                 |          |                |
| Учебно-тренировочные схватки, тактика ведения схватки и тактические действия при выполнении приемов борьбы<br>Обязательные контрольные упражнения по технике выполнения приемов борьбы | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| <b>3. Легкая атлетика</b>  | <b>18</b>   |        | <b>18</b>       |                  |                | <b>12,5</b>            |        | <b>0,5</b>      | <b>2</b> | <b>10</b>      |
| Специальные л/атлетические упражнения  | 2   |        | 2               |                  |                | 2,1                    |        | 0,1             | -        | 2              |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м   | 3   |        | 3               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Совершенствование техники бега по дорожке стадиона   | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160). 2000-3000 м   | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции  | 2   |        | 2               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Совершенствование техники прыжков в длину с разбега  | 3   |        | 3               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| Совершенствование техники спортивной и ускоренной ходьбы   | 2   |        | 2               |                  |                | 5,2                    |        | 0,2             | 1        | 4              |
| Совершенствование техники оздоровительного и кроссового бега   | 2   |        | 2               |                  |                | 5,2                    |        | 0,2             | 1        | 4              |
| <b>Модуль 8.</b>   |   |        |                 |                  |                | <b>32</b>              |        | <b>2</b>        | <b>5</b> | <b>25</b>      |
| <b>1. ОФП</b>  | <b>8</b>  |        | <b>8</b>        |                  |                | <b>10</b>              |        | <b>1</b>        | <b>1</b> | <b>8</b>       |
| Упражнения для развития быстроты   | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития силы   | 1   |        | 1               |                  |                | 1,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 1              |
| Упражнения для развития ловкости   | 1   |        | 1               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| Упражнения для развития гибкости   | 2   |        | 2               |                  |                | 1,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 1              |
| Упражнения для развития выносливости   | 2   |        | 2               |                  |                | 2,4                    |        | 0,2             | 0,2      | 2              |
| <b>2. Плавание</b>   | <b>4</b>  |        | <b>4</b>        |                  |                | <b>10,5</b>            |        | <b>0,5</b>      | <b>2</b> | <b>8</b>       |
| Специальная физическая подготовка пловца. Подводящие, имитационные упражнения, дыхательные упражнения.   | 1   |        | 1               |                  |                | 2,6                    |        | 0,1             | 0,5      | 2              |
| Обучение технике кроля на груди и спине  | 1   |        | 1               |                  |                | 4,2                    |        | 0,2             | 1        | 3              |
| Обучение технике брасса  | 1   |        | 1               |                  |                | 3,7                    |        | 0,2             | 0,5      | 3              |
| Обучение технике баттерфляй  | 1   |        | 1               |                  |                | -                      |        | -               | -        | -              |
| <b>3. Легкая атлетика</b>  | <b>12</b>   |        | <b>12</b>       |                  |                | <b>11,5</b>            |        | <b>0,5</b>      | <b>2</b> | <b>9</b>       |
| Специальные л/атлетические упражнения  | 2   |        | 2               |                  |                | 1,1                    |        | 0,1             | -        | 1              |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м   | 3   |        | 3               |                  |                | 5,2                    |        | 0,2             | 1        | 4              |
| Совершенствование техники бега на средние  | 3   |        | 3               |                  |                | 5,2                    |        | 0,2             | 1        | 4              |

| Наименование модулей и разделов дисциплины          | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                   |                  |                |                        |        |                   |          |                |
|---|---|--------|-------------------|------------------|----------------|------------------------|--------|-------------------|----------|----------------|
|   | Очная форма обучения                                |        |                   |                  |                | Заочная форма обучения |        |                   |          |                |
|   | Всего   | Лекции | Лабор.практ. зан. | Внеаудит. работа | Самост. работа | Всего                  | Лекции | Лабор.практ. зан. | Контроль | Самост. работа |
| дистанции   |   |        |                   |                  |                |                        |        |                   |          |                |
| Совершенствование техники прыжков в длину с разбега | 2   |        | 2                 |                  |                | -                      |        | -                 | -        | -              |
| Кроссовый бег (ЧСС 140–160). 2000-3000 м            | 2   |        | 2                 |                  |                | -                      |        | -                 | -        | -              |

## V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)

| № п/п                       | Наименование рейтингов, модулей и блоков | Формируемые компетенции | Объем учебной работы |        |                       |                                       |                | Форма контроля знаний                              | Количество баллов (max) |
|-----------------------------|--|-------------------------|----------------------|--------|-----------------------|---------------------------------------|----------------|--|-------------------------|
|                             |  |                         | Общая трудоемкость   | Лекции | Лабор.-практ. занятия | Внеаудиторн. раб. и промежут. аттест. | Самост. работа |  |                         |
| <b>Всего по дисциплине</b>  |  | <b>ОК-8</b>             |                      |        |                       |                                       |                | <b>Зачет</b>                                       | <b>365</b>              |
| <b>I. Входной рейтинг</b>   |  |                         |                      |        |                       |                                       |                | <i>Контрольные нормативы</i>                       | <b>5</b>                |
| <b>II. Рубежный рейтинг</b> |  |                         |                      |        |                       |                                       |                | <i>Сумма баллов за модули</i>                      | <b>275</b>              |
| <b>Модуль 1</b>             |  | <b>ОК-8</b>             | <b>48</b>            |        | <b>48</b>             |                                       |                | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>30</b>               |
| 1. ОФП                      |  |                         | 15                   |        | 15                    |                                       |                |  |                         |
| 2. Легкая атлетика          |  |                         | 15                   |        | 15                    |                                       |                |  |                         |
| 3. Волейбол                 |  |                         | 14                   |        | 14                    |                                       |                |  |                         |
| 4. Пауэрлифтинг             |  |                         | 4                    |        | 4                     |                                       |                |  |                         |



|                            |             |           |  |           |  |  |  |           |
|----------------------------|-------------|-----------|--|-----------|--|--|--|-----------|
| <b>Модуль 2</b>            | <b>ОК-8</b> | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>45</b> |
| 1. ОФП                     |             | 10        |  | 10        |  |  |  |           |
| 2. Баскетбол               |             | 6         |  | 6         |  |  |  |           |
| 3. Настольный теннис       |             | 6         |  | 6         |  |  |  |           |
| 4. Легкая атлетика         |             | 14        |  | 14        |  |  |  |           |
| <b>Модуль 3</b>            | <b>ОК-8</b> | <b>48</b> |  | <b>48</b> |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>45</b> |
| 1. ОФП                     |             | 16        |  | 16        |  |  |  |           |
| 2. Легкая атлетика         |             | 18        |  | 18        |  |  |  |           |
| 3. Шахматы, шашки          |             | 4         |  | 4         |  |  |  |           |
| 4. Атлетическая гимнастика |             | 10        |  | 10        |  |  |  |           |
| <b>Модуль 4</b>            | <b>ОК-8</b> | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>35</b> |
| 1. ОФП                     |             | 10        |  | 10        |  |  |  |           |
| 2. Армспорт                |             | 2         |  | 2         |  |  |  |           |
| 3. Гимнастика              |             | 4         |  | 4         |  |  |  |           |
| 4. Баскетбол               |             | 8         |  | 8         |  |  |  |           |
| 5. Легкая атлетика         |             | 12        |  | 12        |  |  |  |           |
| <b>Модуль 5</b>            | <b>ОК-8</b> | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>30</b> |
| 1. ОФП                     |             | 20        |  | 20        |  |  |  |           |
| 2. Легкая атлетика         |             | 20        |  | 20        |  |  |  |           |
| 3. Фитнесс                 |             | 14        |  | 14        |  |  |  |           |
| <b>Модуль 6</b>            | <b>ОК-8</b> | <b>42</b> |  | <b>42</b> |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>30</b> |
| ОФП                        |             | 14        |  | 14        |  |  |  |           |
| Футбол, мини-футбол        |             | 14        |  | 14        |  |  |  |           |
| Легкая атлетика            |             | 14        |  | 14        |  |  |  |           |
| <b>Модуль 7</b>            | <b>ОК-8</b> | <b>40</b> |  | <b>40</b> |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>30</b> |
| ОФП                        |             | 18        |  | 18        |  |  |  |           |
| Дзю-до                     |             | 4         |  | 4         |  |  |  |           |

|                                |             |             |  |             |  |  |  |           |
|--------------------------------|-------------|-------------|--|-------------|--|--|--|-----------|
| Легкая атлетика                |             | 18          |  | 18          |  |  |  |           |
| <b>Модуль 8</b>                | <b>ОК-8</b> | <b>24</b>   |  | <b>24</b>   |  |  | <i>Контрольные упражнения, тесты, устный опрос</i> | <b>30</b> |
| ОФП                            |             | 8           |  | 8           |  |  |  |           |
| Плавание                       |             | 4           |  | 4           |  |  |  |           |
| Легкая атлетика                |             | 12          |  | 12          |  |  |  |           |
| <b>Зачет</b>                   |             | 2,4,6<br>.8 |  | 2,4,6<br>.8 |  |  |  |           |
| <b>III. Творческий рейтинг</b> |             |             |  |             |  |  | <i>Участие в соревнованиях, реферат</i>            | <b>45</b> |
| <b>IV. Выходной рейтинг</b>    |             |             |  |             |  |  | <b>Зачет</b>                                       | <b>40</b> |

## **5.2. Оценка знаний студента**

### **5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний**

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

| <b>Рейтинги</b> | <b>Характеристика рейтингов</b>  | <b>Максимум баллов</b> |
|-----------------|--|------------------------|
| Входной         | Отражает степень подготовленности студента к освоению дисциплины. Определяется по итогам входного контроля знаний на первом практическом занятии.  | 5                      |
| Рубежный        | Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.   | 15                     |
| Творческий      | Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.   | 5                      |
| Выходной        | Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. | 10                     |
| Общий рейтинг   | Определяется путём суммирования всех рейтингов   | 35                     |

### **5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете**

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 60 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;

- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 60 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

### **5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене**

Не предусмотрено

**5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)**

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 Основная учебная литература**

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2016. - 493 с. - ISBN 978-5-9916-6934-4

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Головкин, Н. Г. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной работы со студентами, преподавателями и сотрудниками АПК [Текст] / Н. Г. Головкин, Т. Н. Божук, А. И. Филиппов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 160 с.

2. Головкин, Н. Г. Принципы, методы и средства физической культуры в повышении воздействия оздоровительных факторов мышечной нагрузки на организм людей разного возраста в процессе их онтогенеза. Ч. 2. [Текст] :

учебно-методическое пособие / Н.Г. Головки, Ю.П. Самойлов, М.Г. Иванов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 262 с.

3. Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая культура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 1. [Текст] / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головки. - Белгород : ИздБелГСХА, 2009.-353 с.

4. Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая культура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 3. [Текст] / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головки. - Белгород : ИздБелГСХА, 2009.-408 с.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, и самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; выполнение тестовых упражнений, подготовку к устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по

темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (подготовка к устному опросу, рефераты и проч.). Их выполнение призвано привлечь внимание обучающихся к наиболее сложным, ключевым и дискуссионным аспектам изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратиться к ним с особым вниманием. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются один раз в неделю (4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Элективные курсы по

физической культуре» могут быть дополнены 2-4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

#### **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

1. Официальный сайт студенческого спортивного союза России - Режим доступа: <http://www.studsport.ru/>

2. Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - Режим доступа: <http://www.fisu.net/>

3. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

4. Научные поисковые системы: каталог научных ресурсов, ссылки на специализированные научные поисковые системы, электронные архивы, средства поиска статей и ссылок – Режим доступа: <http://www.scintific.narod.ru/>

5. Российская государственная библиотека – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>

6. ЭБС «ZNANIUM.COM» – Режим доступа: <http://znanium.com>

7. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books>

8. Электронная библиотека «Рукопт» – Режим доступа: <http://www.rucont.ru>

#### **6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий**

В качестве программного обеспечения, необходимого для доступа к электронным ресурсам используются программы: Office 2010 Russian OLP NL AcademicEdition – офисный пакет приложений; ПО Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Mozilla Firefox; 7-Zip; Система автоматизации библиотек «Ирбис 64».

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Для проведения занятий лекционного типа используются технические средства обучения для представления учебной информации.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ.

Для проведения практических и самостоятельных занятий в Белгородском ГАУ имеются оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м<sup>2</sup>.

| № п/п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   |
|-------|---|---|---|
| 1     | «Физическая культура и спорт»   | <p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b><br/>1. Спортивный зал.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b><br/>1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> | <p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,<br/>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.<br/>Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.<br/>Гимнастические маты – 15 шт.<br/>Футбольные ворота – 2 шт.<br/>Шведские стенки – 4 шт.<br/>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские веса, шведская стенка<br/>Ворота футбольные</p> <p>Оборудован:</p> |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b></p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b></p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p><b>Общежитие №7</b></p> <p>1. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> | <p>- теннисный стол – 2 шт.</p> <p>- перекладина разновысокая – 3 шт.</p> <p>- брусья параллельные – 1 шт.</p> <p>- тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер<br/>Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Столбы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>Оборудован:<br/>- музыкальный центр<br/>- гантели<br/>- велотренажер<br/>- степдоска<br/>- мячи-фитболы<br/>- станки – 3 шт.<br/>- коврики</p> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p> |
|--|--|---|--|

## **VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение №2 к рабочей программе дисциплины*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации обучающихся**  
**по дисциплине Элективные курсы по физической культуре**  
**направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки**  
**сельскохозяйственной продукции**  
**Направленность (профиль) – Хранение и переработка**  
**сельскохозяйственной продукции**

Майский, 201\_

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

| Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции  | Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения   | Наименование модулей и (или) разделов дисциплины       | Наименование оценочного средства                                 |                          |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|---|--|--|--------------------------|
|                                |  |                                     |   |  | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация |
| <b>ОК-8</b>                    | <i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | Первый этап (пороговый уровень)     | <b>Знать:</b><br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.  | Модуль 1-8.<br>Элективные курсы по физической культуре | Устный опрос, контрольные упражнения, тесты, реферативная работа | зачет (2,4,6,8 семестр)  |
|                                |  | Второй этап (продвинутой уровень)   | <b>Уметь:</b><br>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов | Модуль 1-8.<br>Элективные курсы по физической культуре | Устный опрос, контрольные упражнения, тесты                      | зачет (2,4,6,8 семестр)  |

|  |  |                                     |   |  |  |                               |
|--|--|-------------------------------------|---|--|--|-------------------------------|
|  |  |                                     | передвижения.   |  |  |                               |
|  |  | Третий этап<br>(высокий<br>уровень) | <b>Владеть:</b><br>- средствами и методами<br>укрепления индивидуального<br>здоровья, физического<br>самосовершенствования,<br>ценностями физической<br>культуры личности для<br>успешной социально-<br>культурной и<br>профессиональной<br>деятельности. | Модуль 1-8.<br>Элективные курсы<br>по физической<br>культуре | Устный<br>опрос,<br>контрольные<br>упражнения,<br>тесты,<br>участие в<br>соревновани<br>ях | зачет<br>(2,4,6,8<br>семестр) |

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

| Компетенция | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)   | Уровни и критерии оценивания результатов обучения, шкалы оценивания   |  |   |  |
|-------------|--|---|--|---|--|
|             |  | <i>Компетентность не сформирована</i>   | <i>Пороговый уровень компетентности</i>  | <i>Продвинутый уровень компетентности</i>   | <i>Высокий уровень</i>   |
|             |  | <i>не зачтено</i>   | <i>зачтено</i>   | <i>зачтено</i>  | <i>зачтено</i>   |
| <b>ОК-8</b> | <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</i> | <i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</i> | <i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</i> | <i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</i> |

|  |  | <i>деятельности не сформирована</i>   | <i>профессиональной деятельности</i>   | <i>профессиональной деятельности</i>  | <i>профессиональной деятельности</i>   |
|--|--|---|--|---|--|
|  | <b>Знать:</b><br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.   | Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности   | Может перечислить способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности   | Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  | Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  |
|  | <b>Уметь:</b><br>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолеть искусственные и естественные препятствия с использованием | Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолеть искусственные и естественные препятствия с | Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолеть искусственные и естественные препятствия с | Знает способы выполнения индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоление искусственных и естественных | Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолеть искусственные и естественные препятствия с |

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
|  | разнообразных способов передвижения.  | использованием разнообразных способов передвижения.   | использованием разнообразных способов передвижения.   | препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.   | использованием разнообразных способов передвижения.  |
|  | <b>Владеть:</b><br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

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

#### ***Первый этап (пороговый уровень)***

**ЗНАТЬ** (помнить и понимать): студент помнит, понимает и может продемонстрировать широкий спектр фактических, концептуальных, процедурных знаний.

#### **Устный опрос (теоретический материал)**

1. Физическая культура. Физическая культура личности.
2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
3. Компоненты физической культуры.
4. Двигательные умения и навыки.
5. Законодательные основы физической культуры и спорта в РФ.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Система физической культуры в РФ (государственная форма, общественная форма).
8. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности.
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека.
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь.
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
14. Понятие «здоровье», его содержание.
15. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
16. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье.
17. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
18. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
23. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
24. Методические принципы физического воспитания.

25. Методы физического воспитания.
26. Средства физического воспитания.
27. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
28. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Структура учебно-тренировочного занятия.

### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

### ***Второй этап (продвинутый уровень)***

**УМЕТЬ** (применять, анализировать, оценивать, синтезировать): уметь использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях; осуществлять декомпозицию объекта на отдельные элементы и описывать то, как они соотносятся с целым, выявлять структуру объекта изучения; оценивать значение того или иного материала – научно-технической информации, исследовательских данных и т. д.; комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной



**Контрольные нормативы для определения физической  
подготовленности**

| Тесты  | Оценка (баллы) |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|--|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|  | мужчины        |      |      |      |      | женщины |      |      |      |      |
|  | «5»            | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  | «5»     | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1  | 2              | 3    | 4    | 5    | 6    | 7       | 8    | 9    | 10   | 11   |
| Бег 100 м, сек                                     | 13,2           | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,7    | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Бег 300 м, сек                                     | 40             | 43   | 47   | 49   | 52   | 50      | 54   | 60   | 68   | 75   |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз            | 15             | 12   | 9    | 7    | 5    | –       | –    | –    | –    | –    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | –              | –    | –    | –    | –    | 15      | 12   | 9    | 7    | 5    |
| Прыжок в длину с места, см                         | 250            | 240  | 230  | 225  | 215  | 190     | 180  | 168  | 160  | 150  |

**Модуль 1**

**Легкая атлетика**

| № | Тест  | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|---|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |   | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |   | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с  | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек  | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин   |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин   | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец. физическая подготовка:<br>тест Купера, км<br>(группа 1) | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, см                                  | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |

**Устный опрос**

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.

4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.

6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).

7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.

8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.

9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

### Волейбол

| № | Контрольные упражнения   | Оценка (баллы) |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|---|--|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|   |  | мужчины        |       |       |       |       | женщины |       |       |       |       |
|   |  | «5»            | «4»   | «3»   | «2»   | «1»   | «5»     | «4»   | «3»   | «2»   | «1»   |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками, количество раз                                      | 30             | 25-29 | 20-24 | 17-19 | 15-16 | 20      | 18-19 | 15-17 | 12-14 | 10-11 |
| 2 | Передача мяча снизу двумя руками, количество раз                                       | 20             | 15-19 | 13-14 | 11-12 | 10    | 15      | 13-14 | 11-12 | 7-10  | 5-6   |
|   | Подача мяча, количество раз  | 10             | 8-9   | 7     | 6     | 5     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 4 | <b>Специальная физическая подготовка:</b><br>прыжок вверх толчком двух ног с места, см | 65             | 60-64 | 50-59 | 45-49 | 40-44 | 50      | 46-49 | 43-45 | 40-42 | 35-39 |

### Устный опрос

1. История возникновения и развития волейбола.

2. Воздействие волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности.

3. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (размеры площадки и разметка, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).

4. Основные технические действия в волейболе (подача, передача, прием мяча, нападающий удар, блок).

5. Основные пункты правил игры в волейбол (количество партий, счет в партиях, результат игры, количество передач (касаний) на площадке, замена игроков).

6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).

7. Пляжный волейбол его характерные особенности.

### Пауэрлифтинг

| № | Контрольные упражнения                                       | Оценка (баллы) |         |         |       |       |
|---|--|----------------|---------|---------|-------|-------|
|   |  | «5»            | «4»     | «3»     | «2»   | «1»   |
| 1 | Приседание со штангой (% от собственного веса), кг           | 120            | 119-110 | 100-109 | 90-99 | 80-89 |
| 2 | Жим лежа (% от собственного веса), кг                        | 110            | 100-109 | 90-99   | 80-89 | 70-79 |
| 3 | Приседание на одной ноге (правая – левая), количество раз    | 20             | 15      | 13      | 10    | 8     |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз | 15             | 12-14   | 9-11    | 7-8   | 5-6   |

### Устный опрос

1. История развития и современное состояние атлетизма.
2. Основные типы телосложения, их характерные особенности.
3. Особенности занятий атлетизмом при различных типах телосложения.
4. Особенности занятий женской атлетической гимнастикой
5. Основные методические принципы и средства при занятиях атлетической гимнастикой.
6. Основные требования при выполнении зачетных упражнений (подтягивание на низкой перекладине, приседание на одной ноге (левой – правой)).
7. Гигиенические требования

### Модуль 2

#### Баскетбол

| № | Контрольные упражнения                       | Оценка   |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|---|--|----------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|   |  | Юноши    |       |       |       |       | Девушки |       |       |       |       |
|   |  | Баллы    |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|   |  | «5»      | «4»   | «3»   | «2»   | «1»   | «5»     | «4»   | «3»   | «2»   | «1»   |
|   |  | Проценты |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|   |  | 100-80   | 80-60 | 60-50 | 50-40 | 40-30 | 100-80  | 80-60 | 60-50 | 50-40 | 40-30 |
| 1 | Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий) | 7        | 6     | 5     | 4     | 3     | 6       | 5     | 4     | 3     | 2     |

|   |  |        |               |             |               |               |               |               |               |               |               |
|---|--|--------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 2 | Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок:<br>в броске<br>в ведении                          | 0<br>0 | 1<br>0        | 2<br>0      | 2<br>1        | 2<br>2        |               |               |               |               |               |
| 3 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с | 18     | 17-13         | 12-8        | 7-5           | 4-2           | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             |
| 4 | <b>Специальная физическая подготовка:</b><br>челночный бег, с  | 25     | 25,1-<br>25,9 | 26-<br>26,4 | 26,5-<br>26,9 | 27,0-<br>27,9 | 32,0-<br>32,4 | 32,5-<br>32,9 | 33,0-<br>33,4 | 33,5-<br>33,9 | 34,0-<br>34,9 |

### Вопросы к зачету

1. История развития баскетбола.
2. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психические качества.
3. Оборудование, инвентарь для баскетбола (размеры площадки и ее разметка, высота кольца, размер и вес мяча).
4. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
5. Основные правила игры в баскетбол (время игры, пробежка, зона, трехсекундная зона, оценка бросков, замена игроков, фол, время нападения, результат игры).
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение о соревнованиях, судейская коллегия, системы проведения и т.д.).
7. Стритбол – его особенности и характеристика.

### Настольный теннис

| № | Контрольные упражнения                     | Оценка (баллы) |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|---|--|----------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|   |  | юноши          |     |     |     |     | девушки |     |     |     |     |
|   |  | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1» | «5»     | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом») | 10             | 9   | 8   | 7   | 6   | 10      | 9   | 8   | 7   | 6   |

|   |   |                     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Выполнить «срезку» мяча справа, слева                         | 7                   | 6    | 5    | 4    | 3    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    |
| 3 | Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева               | 7                   | 6    | 5    | 4    | 3    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    |
| 4 | Двусторонняя игра на счет                                     | Знать правила счета |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5 | <b>Специальная физическая подготовка:</b><br>челночный бег, с | 25,0                | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 32,0 | 32,5 | 33,0 | 33,5 | 34,0 |

### Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Воздействие настольного тенниса на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса (размеры стола, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в настольном теннисе (подача, подрезки «накаты» «топ-спины», попадающие удары, парные игры).
5. Основные правила игры в настольный теннис (количество партий, счет в партиях, результат игры, замена игроков, переход подач).
6. Организация и проведение соревнований (система проведения, положение, судейская коллегия-бригада).

### Легкая атлетика

| № | Тест  | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|---|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |   | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |   | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с  | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек  | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин   |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин   | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец.<br>физическая<br>подготовка:<br>тест Купера, км<br>(группа 1) | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину<br>с разбега, см                                     | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |
| 7 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол-во раз)                      | 15             | 12          | 9           | 7           | 5    | -       | -             | -             | -            | -     |

|   |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
|---|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
|---|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|

### Модуль 3

#### Легкая атлетика

| № | Тест   | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|--|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |  | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |  | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с   | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек   | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин  |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин  | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец. физическая подготовка: тест Купера, км (группа 1)  | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, см   | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |
| 7 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 15             | 12          | 9           | 7           | 5    | -       | -             | -             | -            | -     |
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | -              | -           | -           | -           | -    | 60      | 50            | 40            | 30           | 20    |

#### Шахматы и шашки

**Обязательное участие не менее, чем в одном соревновании.**

##### Устный опрос

1. История развития шахмат и русских шашек.
2. Воздействие игры в шахматы и шашки на умственное развитие, психо-физические качества и свойства личности.

3. Правила соревнований по шахматам и русским шашкам.
4. Организация и проведение соревнований.

### Атлетическая гимнастика

| №              | Контрольные упражнения   | Оценка (баллы) |         |         |       |       |
|----------------|--|----------------|---------|---------|-------|-------|
|                |  | «5»            | «4»     | «3»     | «2»   | «1»   |
| <b>Девушки</b> |  |                |         |         |       |       |
| 1              | Подтягивание на низкой перекладине   | 12-11          | 10-9    | 8       | 7     | 6     |
| 2              | Приседание на одной ноге (правой – левой)  | 12-11          | 10-9    | 8-7     | 6-5   | 4     |
| 3              | <b>Специальная физическая подготовка:</b><br>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на низкой скамье | 12-11          | 10-9    | 8       | 7     | 6     |
| 4              | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены                          | 60             | 59-50   | 49-40   | 39-30 | 29-20 |
| <b>Юноши</b>   |  |                |         |         |       |       |
| 1              | Приседание со штангой (% от собственного веса), количество раз                                       | 120            | 119-110 | 100-109 | 90-99 | 80-89 |
| 2              | Жим лежа (% от веса), количество раз   | 110            | 100-109 | 90-99   | 80-89 | 70-79 |
| 3              | Приседание на одной ноге (правой – левой), количество раз  | 12             | 10-11   | 8-9     | 6-7   | 4-5   |
| 4              | <b>Специальная физическая подготовка:</b><br>сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.           | 15             | 12-14   | 9-11    | 7-8   | 5-6   |

### Устный опрос

1. История развития и современное состояние атлетизма.
2. Типы телосложения, их характерные особенности.
3. Особенности занятий атлетизмом: юношей, девушек с различным типом телосложения.
4. Психофизиологическая характеристика атлетизма.
5. Основные методические принципы и средства при занятиях атлетической гимнастикой.
6. Основные требования при выполнении зачетных упражнений.
7. Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

## Модуль 4

### Армспорт

| № | Контрольные упражнения                                       | Оценка (баллы) |         |         |       |       |
|---|--|----------------|---------|---------|-------|-------|
|   |  | «5»            | «4»     | «3»     | «2»   | «1»   |
| 1 | Приседание со штангой (% от собственного веса), кг           | 120            | 119-110 | 100-109 | 90-99 | 80-89 |
| 2 | Жим лежа (% от собственного веса), кг                        | 110            | 100-109 | 90-99   | 80-89 | 70-79 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз | 15             | 12-14   | 9-11    | 7-8   | 5-6   |

### Вопросы к зачету

1. История развития и современное состояние армспорта.
2. Основные типы телосложения, их характерные особенности.
3. Особенности занятий армспортом при различных типах телосложения.
4. Особенности занятий армспортом для женщин.
5. Основные методические принципы и средства при занятиях армспортом.
6. Основные требования при выполнении зачетных упражнений.
7. Гигиенические требования.

### Гимнастика

| № | Контрольные упражнения   | Оценка (баллы)             |                        |                               |                        |                         |
|---|--|----------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|
|   |  | «5»                        | «4»                    | «3»                           | «2»                    | «1»                     |
| 1 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз | 60-51                      | 50-41                  | 40-31                         | 30-21                  | 20                      |
| 2 | Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см              | кисть на 20 см ниже скамьи | кисть ниже края скамьи | 0,5 см кисти ниже края скамьи | кисть на уровне скамьи | 5 см выше уровня скамьи |
| 3 | Упор присев – упор лежа 20 раз, с  | 46-48                      | 49-50                  | 51-52                         | 53-56                  | 57                      |

### Вопросы к зачету

1. Исторические предпосылки возникновения и развития гимнастики.
2. Воздействие гимнастики на физическое развитие, психические качества, свойства личности.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях гимнастикой.



4. Задачи гимнастики.
5. Классификация основных упражнений по гимнастике.
6. Основные средства гимнастики (перечислить).
7. Форма и структура занятий по гимнастике.

### Баскетбол

| № | Контрольные упражнения   | Оценка   |           |         |           |           |           |           |           |           |           |
|---|--|----------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |  | Юноши    |           |         |           |           | Девушки   |           |           |           |           |
|   |  | Баллы    |           |         |           |           |           |           |           |           |           |
|   |  | «5»      | «4»       | «3»     | «2»       | «1»       | «5»       | «4»       | «3»       | «2»       | «1»       |
|   |  | Проценты |           |         |           |           |           |           |           |           |           |
|   |  | 100-80   | 80-60     | 60-50   | 50-40     | 40-30     | 100-80    | 80-60     | 60-50     | 50-40     | 40-30     |
| 1 | Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)   | 7        | 6         | 5       | 4         | 3         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         |
| 2 | Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении                                | 0<br>0   | 1<br>0    | 2<br>0  | 2<br>1    | 2<br>2    |           |           |           |           |           |
| 3 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с | 18       | 17-13     | 12-8    | 7-5       | 4-2       | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         |
| 4 | <b>Специальная физическая подготовка:</b> челночный бег, с   | 25       | 25,1-25,9 | 26-26,4 | 26,5-26,9 | 27,0-27,9 | 32,0-32,4 | 32,5-32,9 | 33,0-33,4 | 33,5-33,9 | 34,0-34,9 |

### Легкая атлетика

| № | Тест   | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|--|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |  | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |  | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с   | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек   | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин  |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин  | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец.<br>физическая<br>подготовка:<br>тест Купера, км<br>(группа 1)  | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину<br>с разбега, см  | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |
| 7 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол-во раз)   | 15             | 12          | 9           | 7           | 5    | -       | -             | -             | -            | -     |
| 8 | Поднимание и<br>опускание<br>туловища из<br>положения лежа,<br>ноги закреплены,<br>руки за головой<br>(кол-во раз) | -              | -           | -           | -           | -    | 60      | 50            | 40            | 30           | 20    |

### Модуль 5

#### Легкая атлетика

| № | Тест  | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|---|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |   | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |   | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с  | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек  | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин   |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин   | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец.<br>физическая<br>подготовка:<br>тест Купера, км<br>(группа 1) | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину<br>с разбега, см                                     | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |

|   |  |    |    |   |   |   |    |    |    |    |    |
|---|--|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 7 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | -  | -  | -  | -  | -  |
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | -  | -  | - | - | - | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |

### Фитнесс

| № | Контрольные упражнения  | Оценка (баллы) |         |         |        |     |
|---|---|----------------|---------|---------|--------|-----|
|   |   | «5»            | «4»     | «3»     | «2»    | «1» |
| 1 | Техника выполнения комплекса (баллы)  | 30             | 24      | 18      | 12     | 6   |
| 2 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, количество | 60-51          | 50-41   | 40-31   | 30-21  | 20  |
| 3 | <b>Специальная физическая подготовка:</b> прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во                | 131-150        | 130-111 | 110-109 | 100-91 | 90  |

### Устный опрос

1. Научное обоснование системы аэробных упражнений.
2. Воздействие фитнеса на физическое развитие, психические качества.
3. Взаимосвязь музыкального сопровождения и физических упражнений на занятиях фитнесом.
4. Задачи аэробики и фитнеса.
5. Классификация основных упражнений в аэробике и фитнесе.
6. Структура урока и разновидности занятий по аэробике и фитнесу.

### Модуль 6

#### Футбол, мини-футбол

| № | Контрольные упражнения                        | Оценка (баллы) |           |           |           |           |
|---|---|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |   | «5»            | «4»       | «3»       | «2»       | «1»       |
| 1 | Бег 60 м, с                                   | 8,8            | 8,9-9,0   | 9,1-9,2   | 9,3-9,4   | 9,5-9,6   |
| 2 | Челночный бег 4×30 м, с                       | 17,0           | 17,1-18,5 | 18,6-20,0 | 20,1-20,5 | 20,6-21,0 |
| 3 | Удары по воротам с 11 м, количество попаданий | 5              | 4         | 3         | 2         | 1         |

## Вопросы к зачету

1. История развития футбола (мини-футбола).
2. Воздействие игры в футбол (мини-футбол) на физическое развитие, психические качества.
3. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
4. Основные технические действия в футболе (введения, удары, остановки, обводки)
5. Организация и проведение соревнований.

### Легкая атлетика

| № | Тест   | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|--|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |  | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |  | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с   | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек   | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин  |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин  | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец.<br>физическая<br>подготовка:<br>тест Купера, км<br>(группа 1)  | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину<br>с разбега, см  | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |
| 7 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол-во раз)   | 15             | 12          | 9           | 7           | 5    | -       | -             | -             | -            | -     |
| 8 | Поднимание и<br>опускание<br>туловища из<br>положения лежа,<br>ноги закреплены,<br>руки за головой<br>(кол-во раз) | -              | -           | -           | -           | -    | 60      | 50            | 40            | 30           | 20    |

## Модуль 7

### Дзю-до

| № | Контрольные упражнения   | Оценка (баллы) |      |     |     |     |
|---|--|----------------|------|-----|-----|-----|
|   |  | «5»            | «4»  | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Выполнить приемы в партере, количество раз                                   | 12-10          | 9-7  | 6-5 | 4-3 | 2   |
| 2 | Выполнить приемы в стойке, количество раз                                    | 11-9           | 8-7  | 6-5 | 4-3 | 2   |
| 3 | <b>Специальная физическая подготовка:</b><br>броски (количество раз за 30 с) | 16-13          | 12-9 | 8-7 | 6-5 | 6   |

### Устный опрос

1. Исторические предпосылки возникновения и развития дзю-до.
2. Воздействие дзю-до на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для занятий дзю-до.
4. Основные стандартные положения борца и технические действия.
5. Основные пункты правил по борьбе: (начало и окончание схватки, результат схватки, запрещенные действия).
6. Виды соревнований по борьбе, система проведения.
7. Обязанности арбитра, боковых судей и старшего судьи на ковре-татами.

### Легкая атлетика

| № | Тест  | Оценка (баллы) |             |             |             |      |         |               |               |              |       |
|---|---|----------------|-------------|-------------|-------------|------|---------|---------------|---------------|--------------|-------|
|   |   | Юноши          |             |             |             |      | Девушки |               |               |              |       |
|   |   | «5»            | «4»         | «3»         | «2»         | «1»  | «5»     | «4»           | «3»           | «2»          | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с  | 13,2           | 13,8        | 14,0        | 14,0        | 14,6 |         |               |               |              |       |
| 2 | Бег 300 м, сек  | 40             | 43          | 47          | 49          | 52   | 50      | 54            | 60            | 68           | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин   |                |             |             |             |      | 10,15   | 10,50         | 11,15         | 11,50        | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин   | 12,0           | 12,3        | 13,1        | 13,5        | 14,3 |         |               |               |              |       |
| 5 | Спец.<br>физическая<br>подготовка:<br>тест Купера, км<br>(группа 1) | <2,8           | 2,5-<br>2,7 | 2,0-<br>2,4 | 1,6-<br>1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-<br>2,16 | 1,85-<br>2,15 | 1,5-<br>1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину<br>с разбега, см                                     | 530            | 500         | 440         | 400         | 390  | 365     | 350           | 325           | 300          | 280   |
| 7 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол-во раз)                      | 15             | 12          | 9           | 7           | 5    | -       | -             | -             | -            | -     |

|   |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
|---|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
|---|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|

### Модуль 8

### Плавание

| № | Контрольные упражнения              | Оценка (баллы) |     |     |     |     |
|---|-------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|   |                                     | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Проплыть 100 м, вольным стилем, сек | 110            | 125 | 155 | 160 | 170 |
| 2 | Проплыть 50 м без учета времени     | -              | -   | -   | -   | -   |

### Легкая атлетика

| № | Тест   | Оценка (баллы) |         |         |         |      |         |           |           |          |       |
|---|--|----------------|---------|---------|---------|------|---------|-----------|-----------|----------|-------|
|   |  | Юноши          |         |         |         |      | Девушки |           |           |          |       |
|   |  | «5»            | «4»     | «3»     | «2»     | «1»  | «5»     | «4»       | «3»       | «2»      | «1»   |
| 1 | Бег 100 м, с   | 13,2           | 13,8    | 14,0    | 14,0    | 14,6 |         |           |           |          |       |
| 2 | Бег 300 м, сек   | 40             | 43      | 47      | 49      | 52   | 50      | 54        | 60        | 68       | 75    |
| 3 | Бег 2000 м, мин  |                |         |         |         |      | 10,15   | 10,50     | 11,15     | 11,50    | 12,15 |
| 4 | Бег 3000 м, мин  | 12,0           | 12,3    | 13,1    | 13,5    | 14,3 |         |           |           |          |       |
| 5 | Спец. физическая подготовка: тест Купера, км (группа 1)  | <2,8           | 2,5-2,7 | 2,0-2,4 | 1,6-1,9 | >1,6 | <2,6    | 2,14-2,16 | 1,85-2,15 | 1,5-1,84 | >1,5  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, см   | 530            | 500     | 440     | 400     | 390  | 365     | 350       | 325       | 300      | 280   |
| 7 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 15             | 12      | 9       | 7       | 5    | -       | -         | -         | -        | -     |
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | -              | -       | -       | -       | -    | 60      | 50        | 40        | 30       | 20    |

### Вопросы к зачету

1. История развития легкой атлетики.
2. Краткая характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).

3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
6. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метания).
7. Контроль и самоконтроль. Гигиеническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
8. Методика организации самостоятельных занятий студента. Этапы оздоровительного бега.
9. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам (бег, прыжки, метание).

### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

### **Третий этап (высокий уровень)**

**ВЛАДЕТЬ** наиболее общими, универсальными методами действий, познавательными, творческими, социально-личностными навыками.

*Принимать участие в соревнованиях на уровне факультета, университета и области.*

*Выполнять нормативы ГТО с присвоением значка.*

## Устный опрос.

1. Физическая культура личности.
  2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
  3. Компоненты физической культуры.
  4. Психофизическая подготовка.
  5. Функциональная подготовленность.
  6. Двигательные умения и навыки.
  7. Утомление при умственной и физической деятельности.
- Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
8. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
  9. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
  10. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.
  11. Понятие «здоровье», его содержание.
  12. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
  13. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
  14. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
  15. Гигиенические основы закаливания.
  16. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
  17. Работоспособность: умственная и физическая.
  18. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.
  19. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
  20. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
  21. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
  22. Методические принципы физического воспитания.
  23. Методы физического воспитания.
  24. Средства физического воспитания.
  25. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
  26. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)
  27. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)
  28. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.
  29. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.
  30. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
  31. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
  32. Формы занятий физическими упражнениями.
  33. Структура учебно-тренировочного занятия.



34. Общая и моторная плотность занятия.
35. Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий.
36. Граница интенсивности физических нагрузок. Взаимосвязь интенсивности занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
37. Определение допустимого уровня нагрузки (пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки).
38. Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности их применения.
39. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
40. Виды спорта комплексного воздействия.
41. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.
42. Виды планирования спортивной тренировки (перспективное, текущее, оперативное).
43. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.
44. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
45. Самоконтроль (цели, задачи, методы).
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Профилактика травматизма.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.
49. Психофизическая подготовка к трудовой деятельности.
50. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
51. Организация и формы ППФП.
52. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
53. Формы производственной физической культуры.
54. Физическая культура и спорт в свободное время.

#### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала

приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

**Примерная тематика рефератов  
для студентов специального отделения и  
временно освобождённых от практических занятий  
по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

**Требования к выполнению реферата**

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

### **Введение**

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, **ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ**, отмечается **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ** изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и **КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ**, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать **ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ**, когда будут точно видны результаты реферирования.

### **Основная часть**

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается **СУТЬ ПРОБЛЕМЫ**, **РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ**, **СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА** реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

### **Заключение**

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие **ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ**, делаются **СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ** (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

## **Список литературы**

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

## **Приложение**

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

## **Критерии оценивания реферата (доклада):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

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

Процедура оценки знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, производится преподавателем в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для повышения эффективности текущего контроля и последующей промежуточной аттестации студентов осуществляется структурирование дисциплины на модули. Каждый модуль учебной дисциплины включает в себя изучение законченного раздела, части дисциплины.

Основными видами текущего контроля знаний, умений и навыков в течение каждого модуля учебной дисциплины являются *тестовый контроль, устный опрос, домашнее задание, участие в соревнованиях*. Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель

проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины.

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме *зачета*.

**Зачет** проводится для оценки уровня усвоения обучающимся учебного материала лекционных курсов и лабораторно-практических занятий, а также самостоятельной работы. Оценка выставляется или по результатам учебной работы студента в течение семестра, или по итогам письменно-устного опроса, или тестирования на последнем занятии. Для дисциплин и видов учебной работы студента, по которым формой итогового отчета является зачет, определена оценка «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

Основным методом оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций является балльно-рейтинговая система, которая регламентируется положением «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ в ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ».

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения студентов являются: входной контроль, текущий контроль, рубежный (промежуточный) контроль, творческий контроль, выходной контроль (зачет).

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

| <b>Рейтинги</b>  | <b>Характеристика рейтингов</b>  | <b>Максимум баллов</b> |
|------------------|--|------------------------|
| Входной          | Отражает степень подготовленности студента к освоению дисциплины. Определяется по итогам входного контроля знаний на первом практическом занятии.  | 5                      |
| Рубежный         | Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.   | 275                    |
| Творческий       | Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.   | 45                     |
| Выходной (зачет) | Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. | 40                     |
| Общий рейтинг    | Определяется путём суммирования всех рейтингов   | 365                    |

Общий рейтинг по дисциплине складывается из входного, рубежного, выходного (зачета) и творческого рейтинга.

Входной (стартовый) рейтинг – результат входного контроля, проводимого с целью проверки исходного уровня подготовленности студента и оценки его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины.

Он проводится на первом занятии при переходе к изучению дисциплины (курса, раздела). Оптимальные формы и методы входного контроля: опрос, определение физической подготовленности студента.

Рубежный рейтинг – результат рубежного (промежуточного) контроля по каждому модулю дисциплины, проводимого с целью оценки уровня знаний, умений и навыков студента по результатам изучения модуля. Оптимальные формы и методы рубежного контроля: результаты выполнения упражнений и практических заданий, устные собеседования, подготовка рефератов.

Выходной рейтинг – результат аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи *зачета*, проводимого с целью проверки освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.

Творческий рейтинг – составная часть общего рейтинга дисциплины, представляет собой результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности.

В рамках рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, семестровая составляющая балльной оценки по дисциплине формируется при наборе заданной в программе дисциплины суммы баллов, получаемых

студентом при текущем контроле в процессе освоения модулей учебной дисциплины в течение семестра.

Итоговая оценка /зачёта/ компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине составляет 100 баллов.

#### **Критерии оценивания на зачете:**

*От 50 до 100 баллов и/или «зачтено»:* выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

*От 0 до 50 баллов и/или «не зачтено»:* выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка»