

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание)/сост. Абазов З. В, - Нальчик: КБГУ, 2022. – 39 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Футбол) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика в 1-6 семестрах 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.02 – «Прикладная математика и информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018г. № 9 (зарегистрировано в Минюсте России 06 февраля 2018г. № 49937).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	5
4. Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	19
6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности	25
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	28
7.1. Нормативно-законодательные акты	28
7.2. Основная литература	28
7.3. Дополнительная литература	29
7.4. Периодические издания	30
7.5. Интернет-ресурсы	30
7.6. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы	33
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	35
9. Лист изменений (дополнений)	40

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Футбол) входит в часть программы бакалавриата, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика». Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Алгебра, теория чисел, математическая логика» дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 01.03.02- Прикладная математика и информатика (уровень бакалавриата):

а) универсальная компетенции (УК):

УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорт», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3		4
1.	<i>Раздел 1. История развития футбола</i>	<p>История футбола.</p> <p>Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития футбола в России.</p> <p>Характеристика игры, инвентарь и место проведения.</p> <p>Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях футболом.</p>	УК-7	Реферат
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Техника ударов головой. - Техника ударов ногой - Техника передач. - Техника выполнения угловых. - Техника ударов со штрафного - Техника передвижений 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Атакующие действия. - Защитные действия. - Тактические действия. - Совершенствование точности игры - Совершенствование защитных действий - Совершенствование игры центре поля - Совершенствование тактики защиты - Совершенствование технико-тактических действий в нападении - Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
4.	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	<p>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 3 км; - подтягивание - отжимания 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>

		<p>2. Упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания - прыжки в высоту - прыжки через скакалку <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед сидя на полу; - наклоны в разные стороны; - размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; - акробатика (кувырок вперед. Назад). <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнером; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками, штангой). 		сти обучающихся
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).	<p>1. Специальные упражнения футболиста</p> <p>Упражнения в беге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на носках со сменой способов передвижения. - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком. - Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. - Бег с ускорением. - Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов. <p>Упражнения с мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жонглирование мячом. - набивание головой. - Жонглирование в парах - Остановка высоко летящего мяча - Передача мяча на близкие и дальние расстояния - Жонглирование в 4. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>

		<p>2. <i>Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация ударных движений футболиста с использованием отягощений, амортизаторов; - прыжки через барьеры. <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 6х30м; - бег 60м - бег 100; - имитация быстрых ударов. <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием передвижений и ударов по мячу. - ч\б 10х10м 		
6.	<i>Раздел 6. Интегральная подготовка</i>	<p><i>Теория:</i> Просмотр видеофильмов по технике игры в футбол с последующим обсуждением. Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнения для воспитания ловкости и быстроты: с элементами акробатики, с различными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.</p>	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
7.	<i>Раздел 7. Правила игры и проведение соревнований.</i>	- Организация соревнований и правила проведения встреч, по различным системам. (олимпийская, круговая)	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины 400 ч

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	60	400
Контактная работа (в часах):	34	36	34	34	34	30	202
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)							
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа	34	23	34	25	34	21	171
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов							
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

4.3 Лекционные занятия - не предусмотрены

4.4. Практические занятия (семинары)

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

1 курс 1 семестр

Таблица 3.

№ занятия	Тема
1	1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов.
2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми

	ногами на гимнастической скамье (см).
5	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	1. Обучение техники прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости.
10	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
11	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра..
12	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
13	1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости.
14	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
16	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств:

	3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития.
18	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
19	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
21	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
22	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
23	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
24	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
25	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
26	Удар носком. Удар серединой подъёма.
27	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.
30	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
31	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
32	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
33	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
34	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.

2 семестр

1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.
2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
6	Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
7	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.

8	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
12	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
13	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.
14	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
15	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.
16	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
17	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
18	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
19	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
20	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
21	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
22	Обучение ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
23	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра.
24	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
25	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра
26	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
27	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
29	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
30	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

31	Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
32	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
33	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
34	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
35	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
36	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

3 семестр

№ занятия	Тема
1	Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений.
2	Перемещение приставным шагом. Игровое поле.
3	Совершенствование перемещения приставным шагом. Правила игры.
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
5	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
8	Обучение удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
11	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.

14	Обучение ведения мяча внешней частью подъёма.
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебная игра.
17	Обучение удару-откидкой мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
20	Обучение ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра.
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
23	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
26	Обучение ведению мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
27	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
29	Обучение технике ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
30	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
32	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
33	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
34	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

4 семестр

№ занятия	Тема
-----------	------

тия	
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
2	Обучение тактико-техническим действиям в защите, контратака.
3	Совершенствование тактико-технических действий в защите.
4	Совершенствование тактико-технических действий в защите. Совершенствование маневрирования с мячом.
5	Обучение резаным ударам по мячу. Подстраховка.
6	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.
9	Совершенствование удара по опускающемуся мячу. Совершенствование переключения.
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.
11	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Учебная игра.
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.
14	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
15	Совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма.
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
17	Совершенствование техники удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
18	Совершенствование техники удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
20	Обучение технике ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
21	Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
23	Обучение технике удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.

24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
26	Обучение ведению мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
27	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
29	Обучение технике ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
30	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
32	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
34	Совершенствование технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

5 Семестр

№ занятия	Тема
1	1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов.
2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.

6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра..
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости.
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств: 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу.

	Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития.
18	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
19	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
21	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
22	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
23	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
24	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
25	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
26	Удар носком. Удар серединой подъёма.
27	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.
30	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
31	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
32	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
33	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
34	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.

6 семестр

1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.
2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
6	Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
7	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
8	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

10	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
12	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
13	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.
14	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
15	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.
16	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.
17	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебная игра
18	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.
19	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебная игра

4.5 Лабораторные работы - не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	История возникновения и развития футбола как вида спорта
2	О пользе занятиями футболом
3.	Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне
4.	Легенды мирового и российского футбола
5.	Правила проведения соревнований по футболу
6.	Физическая подготовка в футболе
7.	Развитие советского футбола.

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные

достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

5.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 5. Мужчины

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
		1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Женщины

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки	60	50	40	30	20

	за головой (количество раз)					
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

**5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)
Тестирование физической подготовленности**

1 курс -1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

бр.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

2 курс 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

бр.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

3 курс 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

бр.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы

VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Мужчины

Таблица 6.

N п./ п.	Испытания (тесты)*	Нормативы								
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет					
		Бронзо-	Сереб-	Золотой	Брон-	Сереб-	Золотой			

		высший знак	второй знак	третий знак	четвертый знак	пятый знак	шестой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Женщины

N п.п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак

			знак			знак	
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. Раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол, стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол. Испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемая компетенция УК-7)

Примерные темы рефератов по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

1. История возникновения и развития футбола как вида спорта.
2. О пользе занятиями футболом
3. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне
4. Легенды мирового и российского футбол.
5. Правила проведения соревнований по футболу

6. **Развития футбола в сочетании с развитием общества и экономики**
7. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс на примере футбола
8. Физическая подготовка в футболе
9. Футбол в системе физического воспитания вуза
10. Спортивный футбол в занятиях по физическому воспитанию студентов
11. Развитие международного футбола
12. Развитие советского футбола.
13. Методика обучения правилам игры в футбол
14. Олимпийская летопись по футболу
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Требования к реферату: Общий объём реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

Критерии оценки реферата:

«отлично» (5 балл) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балл) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или

выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

5. 2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

Вопросы к зачёту: контролируемая компетенция УК-7

Вопросы для устного опроса.

1. Основы физической культуры и ЗОЖ.
2. Закаливание. Виды закаливания.
3. Восстановление организма после нагрузки. Методы восстановления.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, . дневник самоконтроля
5. Определение понятия «сила». Развитие силы.
6. Определение понятия быстрота. Виды быстроты. Развитие быстроты в силовых видах спорта.
7. Определение понятия гибкости. Виды гибкости. Развитие гибкости в силовых видах спорта
8. Определение понятия ловкости. Развитие ловкости в силовых видах спорта.
9. Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Развитие выносливости в силовых видах спорта.
10. Количество повторений в подходе как фактор эффективности тренировки для развития силы.
11. Средства развития силы мышц человека. Методы развития силы мышц.
12. Частота тренировочных занятий в силовых видах спорта. Интервалы отдыха между подъемами тяжестей.

6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов

при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень

подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных

на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине, включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2,4,6 семестрах является зачет.

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-

методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы;

знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		

3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20
	Итого:	70	23 + 23 + 24

***Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».***

Общая физическая подготовка» у студентов оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности. Каждый студент, изучающий дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре, особенностями проведения основных частей занятий, знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека, уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для оценки полученных знаний, умений и навыков используются следующие контрольные задания, предлагаемые преподавателем по своему выбору каждому студенту:

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.
2. Средства физической культуры.
3. Методы физической культуры.
4. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).
5. Нетрадиционные виды спорта.
6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.
7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.
8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.
9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.
10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.
11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Критерии оценивания сформированности компетенции:

– **«зачтено»** Студент выполняет контрольные нормативы не менее чем на 60%, умеет технически точно выполнять общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Знает правила проведения соревнований по изучаемым видам, может осуществить судейство по изучаемым видам, организовать место соревнований. Демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы;

– **«не зачтено»** Студент не может выполнить все вышеперечисленное.

- *Обучающийся может получить дополнительные баллы по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно. При выполнении нормативов комплекса ГТО определяется уровень общефизической подготовленности обучающегося.*

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Основные показатели оценки результатов обучения)	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>УК- 7.1. З-1. основные средства и методы физического воспитания УК- 7.1. У-1. подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств УК-7.1. В-1. опытом владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Знать: Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности. Владеть: Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.</p>	<p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных заданий (<i>раздел 5.1.1</i>) Типовые оценочные материалы для тестовых заданий (<i>раздел 5.1.2</i>) Типовые оценочные материалы для устного опроса (<i>раздел 5.2.1</i>) Нормативы ГТО (<i>раздел 5.1.3</i>) Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (<i>раздел 5.1.4</i>)</p>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2021 N 64644).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт по образовательным программам ВО (ФГОС 3++) по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (уровень бакалавриата). Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018г. №9 (Зарегистрировано в министерстве юстиции Российской Федерации 06 февраля 2018г. № 49937);
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
4. Программа «Цифровая экономика», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 г. №1632-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 г. №203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы».

7.2. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013 .
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняка Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.
5. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: [http://. http://www.iprbookshop.ru/59955.html](http://www.iprbookshop.ru/59955.html) — ЭБС «IPRbooks» .
6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с. <http://www.iprbookshop.ru/59955.html>
7. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.- Электрон. текстовые данные.- Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004.- 60 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>
8. Шамонин А.В. Футбол: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В. - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. -128 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046.html>. - ЭБС «IPRbooks»
9. Теория и методика футбола : учебник / под общей редакцией В.П. Губы, А.В.

Лексакова. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104017>

10. Моисеенко, А.В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие / А.В. Моисеенко, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2011. — 64 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44228>

7.3. Дополнительная литература

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .

2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .

4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.

6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.

7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е. Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.

8. [Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010.](#)

9. Футбол: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. .

10. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов //Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2007..

11. Александр Кочетков. Управление футбольной командой. 2002 год.

12. Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа—Мини-футбол (футзал). Учебник. 2012 г.

13. Голомазов С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html>.— ЭБС «IPRbooks»

14. Бишопс К. Единоборство в футболе [Электронный ресурс]/ Бишопс К., Герард Х.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Terra-Спорт, 2003.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27557.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Вайн Х. Как научиться играть в футбол [Электронный ресурс]: школа технического мастерства для молодых/ Вайн Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2004.— 244 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27562.html>.— ЭБС «IPRbooks»

16. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 536 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40819.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7.4. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

3. Спортивная жизнь России
4. Физиология человека

7.5. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентам рекомендуется пользоваться следующими Интернет-ресурсами:

- *общие информационные, справочные и поисковые:*
 1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
 2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
- *современные профессиональные базы данных:*
 1. ЭБД РГБ: <http://www.diss.rsl.ru>
 1. «Web of Science» (WOS): <http://www.isiknowledge.com/>
 2. Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»: <http://www.scopus.com>
 3. Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ): <http://elibrary.ru>
 4. База данных Science Index (РИНЦ): <http://elibrary.ru>
 5. Национальная электронная библиотека РГБ: <https://нэб.рф>
- *поисковые системы:*
 1. Библиотека КБГУ: <http://lib.kbsu.ru/>
 1. Библиотека Максима Мошкова: <http://www.lib.ru/>
 2. Библиотека Михаила Грачева: <http://grachev62.narod.ru/catalog.htm>
 3. Библиотека России <http://www.cnb.dvo.ru/links.htm>
 4. Большой энциклопедический словарь <http://www.sci.aha.ru/ALL/VOC/index.htm>
 5. Государственная историческая библиотека – <http://www.shpl.ru> (docdeliv) [list/cont_hist.htm](http://www.shpl.ru/docdeliv/list/cont_hist.htm)
 6. Государственная публичная историческая библиотека России. Электронный каталог: <http://katalog.shpl.ru/srch.php>
 7. Журнал «Мир истории»: <http://www.historia.ru/>
 8. Исторические источники на Интернет-сайтах МГУ и Хроно <http://www.hist.msu.ru/ER/Etext/PICT/russia.htm>; <http://www.hrono.info/dokum/docum18.html>
 9. Политический сайт <http://www.atlapedia.com>
 10. Российская Государственная библиотека. Электронный каталог <http://www.rsl.ru/index.php?f=97>

При проведении занятий лекционного типа практических (семинарских) занятий используются сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2022-2023 уч. год)

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ»	Полный доступ

		отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе			
1.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2022 от 19.07.2022 Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющихся в РИНЦ
2.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegelib.ru	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №750КС/07-2022 От 26.09.2022 Активен до 30.09.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	http://www.studmedlib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №701КС/02-2022 от 13.04.2022 Активен до 19.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №6ЕП/223 от 15.02.2022 Активен до 28.02.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

		знаний.			
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://нэб.рф	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/166 6-п от 10.09.2020г. Сроком на 5 лет	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
6.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудио изданий.	http://iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Договор №9200/22П от 08.04.2022 Активен до 02.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://www.biblio-online.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №192/ЕП-223 От 29.10.2021 Активен до 31.10.2022 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)

7.6. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы

Методическое обеспечение учебного процесса это есть совокупность используемых методов, средств и форм обучения, позволяющих педагогу всесторонне поддержать учебный процесс, делать его эффективным и результативным.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Требования к реферату: Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New

Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

Критерии оценки реферата:

«отлично» (5 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (менее 2 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, комплектом учебной мебели (преподавательские стол, стул; столы и стулья для обучающихся), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по изучаемым разделам, обеспечивающие тематические иллюстрации

по дисциплине «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «плавание».

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ. Компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда КБГУ обеспечивают доступ (удаленный доступ) обучающимся, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Бассейн

Спортивный инвентарь: пояс для плавания, колобашки, нарукавники, доски для плавания, спасательные круги, жилеты надувные, ласты.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения
1.	Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» <i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС. Конфигурация: «Рабочая станция»</i>	Российская Федерация	12 месяцев
2.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов <i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований “Объединенная коллекция 2020»</i>	Российская Федерация	12 месяцев / по истечении 2000 проверок
3.	Система оптического распознавания текста <i>SETERE OCR для РЭД ОС</i>	Российская Федерация	12 месяцев
4.	Редактор изображений <i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i>	Российская Федерация	бессрочные

5.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i>	Российская Федерация	12 месяцев
6.	Пакет офисного программного обеспечения <i>P7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i>	Российская Федерация	12 месяцев
7.	Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров) <i>Webinar Enterprise TOTAL 150 участников</i>	Российская Федерация	12 месяцев
8.	Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений <i>Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование-50 шт.</i> <i>Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal, право на использование – 5 шт.</i>	Соединенные Штаты Америки	12 месяцев
9.	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем <i>Асмо-графический редактор</i>	Российская Федерация	бессрочные
10.	Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы <i>Spider Project Professional</i>	Российская Федерация	бессрочные

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Лист изменений (дополнений)

в рабочей программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) направления подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиль «Проектирование систем искусственного интеллекта» на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание
1.			
2.			
3.			

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

наименование кафедры

Протокол № ___ от «___» _____ 2022 г.

Зав. кафедрой _____ / _____

Приложение

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания	
	Незачтено (36-60)	Зачтено (61-70)
2,4,6	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

Критерии оценки качества освоения дисциплины

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций: УК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенции УК-7, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенции не сформированы

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на

задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.