

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Силовая подготовка» /сост. Т.Ю. Черкесов, Р.М.Биттиров, Ч.Х.Ингушев, А.А. Хежев, - Нальчик: КБГУ, 2023. – 37 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальные математика и механика, профиль «Фундаментальная математика» в 1-6 семестрах 1-3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 01.05.01 Фундаментальные математика и механика (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 10.01.2018г. №16 (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2018г. № 49943).

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	5
4. Содержание и структура дисциплины	5
4.1. Содержание разделов	5
4.2. Структура дисциплины	8
4.3. Практические занятия	8
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	13
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	13
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	27
7.1. Нормативно-законодательные акты	27
7.2. Основная литература	27
7.3. Дополнительная литература	28
7.4. Периодические издания	28
7.5. Интернет-ресурсы	29
7.6. Методические указания по проведению учебных занятий	31
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32
8.1. Требования к материально-техническому обеспечению	32
8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	33
Лист изменений (дополнений) в рабочей программе	35
Приложение 1	36

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Силовая подготовка» является формированием физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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 в структуре ОПОП ВО

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Силовая подготовка» относится к Блоку 1 части формируемой участниками образовательных отношений специальности 01.05.01 Фундаментальная математика и механика, профиль «Фундаментальная математика».

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту формируют 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 содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 01.05.01 Фундаментальные математика и механика, профиль «Фундаментальная математика»:

универсальные компетенции (УК):

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

Индикаторы достижимости компетенции УК-7:

УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Знать:

Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь:

Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Содержание разделов

№ 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, силовых видов спорта</i>	История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России. Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.	УК-7	Реферат
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i>	Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники,	УК-7	Реферат Тесты и

		<p>второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сила; - Скорость; - Выносливость; - Гибкость; - Координация. 		<p>контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающихся</p>
3.	<p><i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Тактические действия атлета на соревнованиях. - Совершенствование подрыва штанги. - Совершенствование подрыва гири одной рукой. - Совершенствование рывка гири одной рукой. - Совершенствование толчка гири двумя руками. - Совершенствование толчка штангу двумя руками. - Совершенствование рывка штанги двумя руками. - Совершенствование жима лежа. - Совершенствование приседания со штангой на плечах. - Совершенствование становой тяги. - Совершенствование упражнения на тренажёрах. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающихся</p>
4.	<p><i>Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</i></p>	<p><i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 1 км; - специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); - силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднятие туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). <p><i>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; - опускание и поднятие туловища из различных исходных положений. <p><i>3. Упражнения на гибкость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд сидя на полу; - наклоны в разные стороны; - размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; - упражнения в полу шпагате. <p><i>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающихся</p>

		<p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнёром; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). 		
5.	<p>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>1. Специальные упражнения Упражнения со штангой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседание; - Тяга становая; - Жим лежа; - Жим стоя; - Жим лежа на наклонной скамейке. <p>Упражнения с гантелями и гири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъем гантелей стоя на бицепс; - Подъем гантелей сидя на бицепс; - Подъем гантелей стоя в стороны; - Подъем гантелей сидя в стороны; - Подъем гантелей стоя в верх; - Толчок гири двумя руками; - Толчок гири одной рукой; - Рывок гири одной рукой; - Супер сет. <p>Упражнения на тренажерах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя тяга на верхнем блоге. 2. Нижняя тяга на верхнем блоге. 3. Трицепс на верхнем блоге. 4. Бицепс на верхнем блоге. <p>2. Специальная силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - становая тяга; - приседания со штангой на плечах; - жим лежа на скамье; <p>3. Специальная скоростная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 5х6 м; - маховые движения ногами; - прыжки верх на плиты. <p>4. Специальная выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием маленького грифа. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
6.	<p>Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Организация соревнований и правила проведения встреч. - Правила проведения соревнований. - Правила проведения командных соревнований. - Мандатная комиссия. 	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>

7.	<i>Раздел 7. Контрольный</i>	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, техника и тактика в силовых видах спорта.	УК-7	Реферат Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
----	----------------------------------	---	------	--

4.2. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 400 часов.

<i>Вид работы</i>	<i>Трудоемкость, часы</i>						
	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
Практические занятия (ПЗ)	34	36	34	34	34	30	202
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная внеаудиторная работа:	34	32	34	34	34	30	198
Самоподготовка	34	23	34	25	34	21	171
Контрольная работа	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

4.3. Практические занятия

4.4. Практические занятия (семинары)

№ п/п	Тема
1 курс 1 семестр	
1	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
2	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
3	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
4	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.

5	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
6	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
7	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
8	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
9	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
10	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
11	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
12	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
13	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
14	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
15	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков
1 курс 2 семестр	
1-2	Развитие физических качеств в отдельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
3	Развитие физических качеств в отдельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня

	упражнения
30	Развитие физических качеств в отдельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
31	Развитие физических качеств в отдельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
32	Развитие физических качеств в отдельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков
2 курс 3 семестр	
1-2	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
3-4	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
5-6	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями.
7-8	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
9-10	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
11-12	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
13-14	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
15-16	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
17-18	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
19-20	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
21-22	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
23-24	. Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
25-26	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
27-28	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
29-30	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
31-	Подведение спортсменов к соревнованиям.

32	
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков
	2 курс 4 семестр
1-6	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
7-9	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
10-12	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
13-18	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
19-21	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
22-24	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
21-22	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
23-24	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
25-26	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)
27-29	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
30-32	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков
	3 курс 5 семестр
1-9	Освоение техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
9-12	Совершенствование техники выполнения жима штанги лежа.
13-16	Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.
17-20	Общая физическая подготовка (ОФП) и (СФП).
21-24	Совершенствование техники выполнения становой тяги.
25-30	Совершенствование техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
31	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
33	Проведение соревнования

34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков
3 курс 6 семестр	
1.	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП),
2-4	Развитие силовых способностей при выполнении базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях пауэрлифтинга.
5	Развитие силовых способностей (жим штанги лежа).
6	Развитие силовых способностей (приседания со штангой на плечах).
7	Развитие силовых способностей (становая тяга).
8	Общая физическая подготовка (ОФП)
9	Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
10	Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Развитие силовой выносливости с тренажёрами.
12	Силовая тренировка.
13	Скоростная тренировка.
14	Подведения к соревнованиям.
15	Проведение соревнования.
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся.
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/ п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
2	Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
3	Методы развития силовых способностей: стандартные и переменные упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля

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 (контролируемые компетенции УК-7)

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 за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
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

Тестирование физической подготовленности

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

Тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции УК-7)

Тесты определения физической подготовленности (универсальной компетенции

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упраж по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий

1. *Бег 30 м с высокого старта* проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пролегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студент предоставляется одна попытка.

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30	12.31 -13.10	13.11 и более

3. *Челночный бег 3x10 м.* проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
---------	--------	--	--	--

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4. *Прыжок в длину с места* толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
3-6	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

5. *Подтягивание на высокой и низкой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка.

Количество подтягиваний фиксируется в разгах

Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 -13	12 -11	10 и менее
3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

6. *Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 -11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 -12	11 - 10	9 и менее

8. *Поднимание туловища из положения, лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров

выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине

Женщины

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине

Мужчины

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в конце каждого курса

Жим лежа, мужчины

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	95	82,5	75	67,5	57,5
56	102,5	90	80	72,5	62,5
60	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
67,5	125	107,5	97,5	87,5	75
75	135	117,5	105	95	82,5
82,5	145	127,5	112,5	102,5	87,5
90	152,5	132,5	120	107,5	92,5
100	162,5	140	125	112,5	97,5
110	167,5	147,5	132,5	117,5	100
125	177,5	152,5	137,5	122,5	105
140	182,5	157,5	142,5	127,5	ПО
140+	187,5	162,5	145	130	112,5

Жим лежа, женщины

44	47,5	40	37,5	32,5	27,5
48	52,5	45	40	37,5	32,5
52	57,5	50	45	40	35
56	62,5	55	47,5	42,5	37,5

60	67,5	57,5	52,0	47,5	40
67.5	75	65	57,5	52,5	45
75	80	70	62,5	57,5	47,5
82.5	85	75	67,5	60	52,5
90	90	77,5	70	62,5	55
90+	92,5	80	72,5	65	57,5

Силовое троеборье, мужчины (сумма)

Весовая Категория	Курс / разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	377,5	340	302,5	265	227,5
56	410	367,5	327,5	287,5	245
60	440	395	350	307,5	262,5
67.5	490	440	392,5	342,5	292,5
75	532,5	480	425	372,5	320
82.5	567,5	510	455	397,5	340
90	597,5	537,5	477,5	417,5	357,5
100	630	567,5	502,5	440	377,5
110	655	590	525	457,5	392,5
125	685	617,5	547,5	480	410
140	707,5	635	565	495	425
140+	725	652,5	580	507,5	435

Силовое троеборье, женщины (сумма)

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
44	222,5	200	177,5	155	132,5
48	245	220	195	172,5	147,5
52	265	240	212,5	185	160
56	285	257,5	227,5	200	172,5
60	302,5	272,5	242,5	212,5	182,5
67.5	332,5	300	265	232,5	200
75	355	320	285	250	212,5
82.5	375	337,5	300	262,5	225
90	390	352,5	312,5	272,5	235
90+	400	360	320	280	240

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

N п./п	Испытания (тесты)*	Нормативы	
		от 18 до 24 лет	от 25 до 29 лет
.			

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 гимна. 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 знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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	Без учета	Без учета	1.10	Без учета	Без учета	1.14

	м (мин, с)	времени	времени		времени	времени	
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 (контролируемые компетенции УК-7)

Примерные темы рефератов по дисциплине.

- 1) История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России.
- 2) Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
- 3) Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.
- 4) Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта.
- 5) Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация, методика развития.
- 6) Тактические действия атлета на соревнованиях.
- 7) Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 8) Комплекс упражнений для развития физических качеств.
- 9) Комплекс средств закаливания.
- 10) Средства самоконтроля.
- 11) Комплексы здорового и рационального питания.

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 (контролируемые компетенции УК-7):

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, навыков, и (или) опыта деятельности

Учебная деятельность студентов по элективным дисциплинам 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 25 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках лективной 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 б.; 2 рейтинг – 23 б.; 3 рейтинг – 24 б.

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 УК-7 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.

Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из составляющих, приведенных в приложении 1.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Критерии оценки качества освоения дисциплины прилагается (Приложение 1).

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенции УК-7 представлены в таблице 1.

Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины «Силовая подготовка»

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 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Индикаторы достижения компетенции	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
<p>УК-7</p> <p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать основы здорового образа жизни, физической культуры.</p> <p>Уметь выполнять комплекс физкультурных упражнений.</p> <p>Иметь практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p>УК-7.2</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>УК-7.3</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Обязательные тесты определения физической подготовленности (раздел 5.1.1)</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.2)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.2.)</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

7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант Плюс: URL: <http://consultant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. № 16 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 01.05.01 Фундаментальные математика и механика» – Режим доступа: URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71773266/>

7.2. Основная литература

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88521.html>
2. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>
3. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Ю. Н. Новиков, Е. В. Готовцев, Ю. Н. Яковенко. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-89040-610-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59130.html>

4. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С.Ю. Махова. — Орел: МАБИВ, 2016. — 91 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97715>

5. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта: учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск: СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149477>

7.3. Дополнительная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. — 3-е изд. — Москва: Советский спорт, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/11816>

2. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие.– М., 2016.

3. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/33655.html>

4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика - М: Советский спорт, 2015.

5. Зацюрский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека - М: Физкультура и спорт, 1981.

6. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 60 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64985.html>

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

8. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие / Г. И. Семенова. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ISBN 978-5-7996-1412-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68299.html>

9. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64982.html>

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 обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>

2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

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

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
2.	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 г. Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих ся в РИНЦ
3.	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.mediccollegelib.ru	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №750КС/07-2022 От 26.09.2022 г. Активен до 30.09.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	«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 г. Активен до	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

				19.04.2023г.	
	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 знаний.	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №41ЕП/223 от 14.02.2023 г. Активен до 15.02.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	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://rusneb.ru/	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
7.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	http://iprbooks.hop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Договор №75/ЕП-223 от 23.03.2023 г. Активен до 02.04.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №305/ЕП-223 От 27.10.2022 г. Активен до 31.10.2023 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №44/ЕП-223 От 16.02.2023 г. Активен с 01.03.2023 г. по 29.02.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	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

11.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prib.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 учебных занятий

Методические указания к проведению практических занятий по силовым видам спорта

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 вне учебной 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 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 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 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» (4балла) – 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

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины «Силовая подготовка» помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения: комплектом учебной мебели, наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по изучаемым разделам, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы оснащены комплектами учебной мебели, 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.

Тренажерный зал

Комплектом технических установок: силовые тренажеры, кардиотренажеры, тренажерные устройства, гантели, диски, стойки, грифы, гири, штанги, скакалки.

При проведении занятий используются следующее программное обеспечение:

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 РЕД 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>Р7-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

8.2. 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 не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и

другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;

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, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

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

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачете/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

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

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

ЛИСТ
изменений (дополнений) в рабочей программе
 дисциплины «Силовая подготовка» по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальные
 математика и механика, профиль «Фундаментальная математика» на _____ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень выносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры _____
 протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / _____
подпись, расшифровка подписи, дата

Приложение 1

В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23 балла;

2 рейтинг – 23 балла;

3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

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	45	15 + 15 +15
3	Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.)	15	5 + 5 + 5
Итого:		70	23 + 23+ 24

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
2,4,6	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно»	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточная аттестация (зачёт)

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.

«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.