

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юрченко Дмитрий Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 20.09.2023 13:54:10

Уникальный программный ключ:

feaf174667a9e97527abe3faedc50f6c5a4066ff8f62946070b39d8576cc4745

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОВОРОССИЙСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор НФ ФГБОУ ВО «  
«Пятигорский  
государственный  
университет»  
«29» августа 2023 г.  
Д.В. Юрченко

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
работе и информатике  
«29» августа 2023 г.  
Е.А. Нелюбова

Кафедра иностранных языков и социально-гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФКиС.ДВ.01.02 «ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ»**

Направление подготовки

45.03.02 «Лингвистика»

Направленность (профиль) программы

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Новороссийск 2023

**Некрасова К.Н.** Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений». – Пятигорск: ПГУ, 2023. – 22 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них часов и видов учебных занятий, перечень основной и дополнительной учебной литературы, учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, ресурсов сети «Интернет», информационных технологий необходимых для освоения дисциплины, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

**Рецензент:** кафедра физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет».

**Согласовано с работодателями:**

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность, место работы</i>
1.	Кольцонок Е.В.	Директор МАОУ гимназия № 2
2.	Меликян А.С.	Учитель английского языка МАОУ гимназия № 2

© К.Н.Некрасова, 2023  
© НФ ПГУ, 2023

<b>1. Цель дисциплины:</b>	формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности			
<b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы</b>	Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательной программы, Изучается обучающимися очной формы обучения в 1-8 семестрах			
<b>3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы - компетенциями</b>				
<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>	
			<b>текущего контроля</b>	<b>промежуточной аттестации</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Обучающийся, освоивший дисциплину, будет: <b>знать:</b> значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности. <b>уметь:</b> применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий. <b>владеть:</b> основами и правилами здорового образа жизни.	1.1. Тесты для оценки физической технической подготовленности 1.2. Тесты для контроля в знании на установления соответствия 2. Компетентностно-ориентированное задание 3. Письменные работы	1. Вопросы для устного опроса на изачете/экзамене 2. Тесты для оценки двигательных умений 3. Тесты для контроля знаний

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	
Объем дисциплины в академических часах	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	253,9
- занятия лекционного типа, в том числе:	
- практическая подготовка	
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	252
- практическая подготовка	
- контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы	
-консультация (предэкзаменационная)	
-промежуточная аттестация по дисциплине	
Самостоятельная работа обучающихся	57,3
Контроль	16,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет - 1-7 семестр Экзамен – 8 семестр

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам, блокам, модулям), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. для очной формы обучения

		Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.)			Контактная
		Тип занятий			
		З	П	Занятия семинарского типа	

№	Наименование разделов (тем дисциплины)				Семинары, из	Практическая подготовка	Практически е, из них	Практическая подготовка	Лабораторные, из них	Практическая подготовка	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Семестр 1</b>											
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					6					
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					6					
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					6					
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					6					
<b>Семестр 2</b>											
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					6					
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					6					
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					6					
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					6					
<b>Семестр 3</b>											
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					6					

2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					6				
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					6				
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					6				
<b>Семестр 4</b>										
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					6				
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					6				
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					6				
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					6				
<b>Семестр 5</b>										
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					10				
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					12				
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					10				
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					10				

<b>Семестр 6</b>									
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					12			
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					10			
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					10			
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					10			
<b>Семестр 7</b>									
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					10			
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					10			
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					12			
4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой					10			
<b>Семестр 8</b>									
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика					6			
2.	Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики					8			
3.	Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)					8			

4.	Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой						8				
----	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

## 6. Содержание дисциплины

### 6.1. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения

Наименование темы	Содержание	Активные и интерактивные формы проведения занятий
<b>Тема 1. Атлетическая гимнастика</b>	<p>Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила, стато-динамическая сила).</p> <p>Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p>
	<p>партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами, на тренажёрах.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.</p> <p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием веса собственного тела.</p> <p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием свободных весов (гантели, бодибары, гири).</p> <p>Техника безопасности при проведении данных занятий.</p> <p>Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров. Техника безопасности при проведении данных занятий.</p> <p>Crossfit (GWM) и функциональная тренировка.</p> <p>Основные понятия и методика проведения.</p> <p>Техника безопасности при проведении данных занятий.</p>	<p>Компетентностно-ориентированное задание</p>



<p><b>Тема 2.</b> <b>Аэробика базовая.</b> <b>Классификация современных видов оздоровительной аэробики</b></p>	<p>Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (lowimpact): steptouch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Методика составления фрагмента аэробной комбинации (32 счёта – «квадрат»). Основные методы разучивания фрагмента аэробной комбинации. Практическое разучивание фрагмента аэробной комбинации (32 счёта). Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>
<p><b>Тема 3.</b> <b>Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)</b></p>	<p>Основные теоретические и методические положения оздоровительных систем упражнений. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение базового комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение комплексов упражнений с использованием инвентаря при проведении занятий.</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>
<p><b>Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой</b></p>	<p>Йога как система духовных, психических и физических практик. Хатха-йога как практика физической подготовки (асаны). Основные асаны (статические позы) и последовательность их выполнения. Дыхательные упражнения в хатха-йоге (пранаяма). Позы отдыха (расслабления). Методика проведения базового комплекса упражнений (статических и динамических), направленных на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и сухожилий.</p>	<p>Рефераты-презентации</p> <p>Мини-проекты</p> <p>Компетентностно-ориентированное задание</p>

## 6.2. Содержание и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
<b>Тема 1. Атлетическая гимнастика</b>	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий атлетической гимнастикой.
<b>Тема 2. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики</b>	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий оздоровительной аэробикой.
<b>Тема 3. Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес)</b>	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий системами физических упражнений(калланетика, стретчинг, пилатес)
<b>Тема 4. Основы проведения занятий хатха-йогой</b>	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение стандартизированных тестов 3. Выполнение письменной работы (реферата, докладов, сообщений) с предоставлением ответа в печатном виде 4. Подготовка презентации. 5. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для занятий йогой.

**7. Перечень основной и дополнительной литературы, в том числе для самостоятельной работы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

<b>I. Основная литература</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b> [Электронный ресурс]: курс лекций/Сиб. гос. ун-т физической культуры и спорта.- Омск: Издательство СибГУФК, 2009.- 152 с.: табл.- студенты вузов. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277189">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277189</a>
<b>Витун, Е.В.</b> Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/Е.В. Витун, В.Г. Витун.- Оренбург: ОГУ, 2017.- 111 с.: ил.- Библиогр. вкн.- студенты вузов.- ISBN 978-5-7410-1674-9. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481819">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481819</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>
<b>Грудницкая, Н.Н.</b> Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие/Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазаква.- Ставрополь: СКФУ, 2015.- 131 с.: табл.- Библиогр.: с. 123.- URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457279">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457279</a>
<b>III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b>
Научная электронная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс] <a href="https://cyberleninka.ru">https://cyberleninka.ru</a> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс] <a href="http://window.edu.ru">window.edu.ru</a> Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>
<b>IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>
1. ЭБС ЮРАЙТ URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
2. УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам». URL: <a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». URL: <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ). URL: <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>

**8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Образовательная деятельность по учебной дисциплине проводится в форме контактной и самостоятельной работы. Оценка сформированности компетенций осуществляется во время текущей и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной образовательной среде и включать в себя:

- лекционные занятия, практические занятия,
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Контактная работа предполагает использование активных и интерактивных образовательных технологий, способствующих проявлению творческих, исследовательских способностей студентов, поиску новых идей для решения различных задач по дисциплине. Активные и интерактивные образовательные технологии ориентированы на взаимодействие студента с преподавателем и друг с другом.

*На занятиях лекционного типа* предусматривается преимущественно передача учебной информации обучающемуся.

В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций, кратко, схематично, последовательно фиксируя основные положения, выводы, формулировки, обобщения, выделяя ключевые слова, термины. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю в конце лекции.

*На учебных занятиях практического типа* обучающиеся по предложенному заранее преподавателем плану работают в группах или индивидуально для выполнения практических заданий.

*Текущий контроль* осуществляется в течение семестра и представляет собой оценку компетенций, сформированных на занятиях и в ходе самостоятельного изучения студентами учебного материала.

*Промежуточная аттестация* предполагает оценку качества освоенной студентом дисциплины или ее отдельного этапа в форме зачета.

*Самостоятельная работа* студентов по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую студент организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.

*Работа в электронной образовательной среде* как информационной системе комплексного назначения, обеспечивающей реализацию дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, является важной составляющей как контактной, так и самостоятельной работы, осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Для работы в электронной образовательной среде обучающемуся необходимо зарегистрироваться и найти соответствующую изучаемую дисциплину, представленную теоретическим материалом, практическими заданиями в виде тестов, ситуационных задач, тем для написания творческих работ, заполнения схем, таблиц и др. Доступ к материалам электронного учебного курса может быть ограничен по времени и количеству попыток. В ходе выполнения заданий в электронной образовательной среде студенты знакомятся с оценкой собственных результатов по дисциплине, могут задавать вопросы преподавателю, прикреплять отзывы на работы своих товарищей, участвовать в работе форумов и чатов с

преподавателем и одногруппниками по вопросам изучения дисциплины.

В процессе реализации дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы:

1. *Работа с основной и дополнительной литературой*, которую желательно проводить по следующим этапам:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;
- выписка представляющих интерес материалов.

При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия практического типа и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе.

Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.

2. *Компетентностно-ориентированные задания, в том числе мини-проекты(научно-исследовательская) работа* – работа, нацеленная на овладение обучающимися определенным универсальным набором способов деятельности. В процессе подготовки мини-проектов студенту необходимо придерживаться следующих критериев:

1) актуальность, научная новизна, защищенность и обоснованность идеи проекта

2) степень разработанности проекта, логичность, аргументированность, фундаментальность и практикоориентированность выводов, использование оригинальных методик в ходе решения поставленных задач

3) инновационный характер и/или практическая ориентированность проекта и его перспективность для конкретной сферы деятельности человека

4) степень реального / планируемого внедрения результатов проекта в практическую деятельность

3. *Письменная работа (научно-исследовательская) работа (реферат, доклад, сообщение)*- одна из форм самостоятельной работы студентов, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. В процессе подготовки творческих заданий студенту необходимо продемонстрировать высокую степень самостоятельности, умение логически обрабатывать материал, умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал, умение классифицировать материал по тем или иным признакам, умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям, умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

В письменной работе материал должен быть изложен логично, последовательно, четко и конкретно излагаться предмет исследования, в полной мере даваться определение того или иного понятия. Обучающемуся необходимо показать роль и значение изучаемого вопроса, его место в системе теоретических положений и категорий. Весьма ценным в работе является подкрепление

теоретических выводов фактами практической деятельности, примерами из реальной практики. Обязательно должны присутствовать элементы полемики.

Письменная работа должна быть размещена студентом в электронной образовательной среде или представлена на занятии. На занятии студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада он отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

4. *Тестирование* предполагает выполнение обучающимся стандартизированных заданий или особым образом связанных между собой заданий, в которых необходимо выбрать один или несколько предлагаемых ответов на поставленные вопросы (задания). Тестирование может быть бланковым или проводиться в электронной образовательной среде.

5. *Презентация* представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, сопровождающую выступление докладчика. Презентацию удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Количество слайдов - пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов). Слайды подготавливаются на основе использования фактического или иллюстративного материала (таблиц, графиков, фотографий и пр.).

6. *Подготовка к промежуточной аттестации* является заключительным этапом изучения всей дисциплины или ее части и преследуют цель проверить полученные студентом знания.

Конкретные задания, используемые для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в отдельном документе «Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине», прилагаемом к рабочей программе.

В ходе освоения дисциплины в зависимости от набранных баллов обучающимся формируется кумулятивная рейтинговая оценка (максимум - 100 %).

Результаты промежуточной аттестации определяются в ходе прохождения обучающимися аттестационных испытаний, а также учитывают результаты выполнения заданий, предусмотренных для текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Этап оценивания	Виды учебно-познавательной деятельности	Оценочные средства	Максимальная рейтинговая оценка (%)
<b>1 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30

Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Задания на установления соответствия Задание 1.3 а 3 Письменные работы Задание 3 (вопросы 1-3)	30
Третий период (промежуточная аттестация) <sup>1</sup>	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 1-4)	40
<b>2 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу; - выполнение тестов;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Задания на установления соответствия Задание 1.3 б 3. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- устный опрос;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 5-8)	40
<b>3 семестр</b>			

Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 4-6)	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- выполнение тестов;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1 (вопрос 9-12)	40
<b>4 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- выполнение тестов;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 13-16)	40
<b>5 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 7-9)	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- выполнение тестов;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопрос 17-20) 2. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2.	40
<b>6 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период	- выполнение	1. Вопросы для устного опроса	40



(промежуточная аттестация)	тестов;	Задание 1. (вопрос 21-24) 2. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2	
<b>7 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1.	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1. 2. Письменные работы Задание 3 (вопросы 10-12)	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- выполнение тестов;	1. Вопросы для устного опроса Задание 1. (вопросы 25-28) 2. Тесты для контроля знаний Задание 2.3. 3. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2	40
<b>8 семестр</b>			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение индивидуального задания, приравненного к ответу;	1. Тесты для оценки физической подготовленности Задание 1 2. Компетентностно-ориентированные задания Тема по согласованию с преподавателем	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- выполнение тестов;	1. Тесты для оценки двигательных умений Задание 2.1, 2.2 2. Вопросы для устного опроса (экзамена) Задание 1.	40

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную систему осуществляется по следующей схеме:

<b>Оценка по пятибалльной системе</b>	<b>Рейтинговая оценка</b>
«отлично» / «зачтено»	больше либо равно 90%
«хорошо» / «зачтено»	75 - 89%
«удовлетворительно» / «зачтено»	60 - 74%
«неудовлетворительно» / «не зачтено»	меньше либо равно 59%

### Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-59% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 60-74% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «хорошо» / «зачтено» 75-89% от тах рейтинговой оценки контроля	Оценка «отлично» / «зачтено» 90-100% от тах рейтинговой оценки контроля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	<b>знать:</b> значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности	Незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала; изложение учебного материала неполное, бессистемное, препятствующее усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя; бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение	Фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов	Знание основных проблем программы; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания преподавателя на них; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявления причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение	Глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретной дисциплины; изложение полученных знаний в устной, письменной и /или графической форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами; выделение существенных признаков изученного

			производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы.		изученного известными фактами и сведениями.	с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов
		<b>уметь:</b> применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Испытывает значительные затруднения при применении умений (выполнении действий); затрудняется прокомментировать выполненные действия (умения) и/или допускает грубые ошибки, затрудняется отвечать на вопросы преподавателя; неумение логически корректно и аргументировано излагать материал.	Применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки преподавателя); в комментариях, выполняемых действий имеются незначительные пропуски, негрубые ошибки, могут быть затруднения в ответах на вопросы преподавателя; стремление логически определенно и последовательно изложить материал.	Применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент сам исправляет; комментирует выполняемые действия не всегда полно, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала.	Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях; свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы преподавателя; логически корректное и убедительное изложение материала.
		<b>владеть:</b> основами и правилами здорового образа	Не владеет концептуально-понятийным аппаратом и	Испытывает затруднения в использовании научно-понятийного аппарата и терминологии	Умело использует концептуально-понятийный аппарат в процессе анализа	Свободно владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным

		жизни	<p>терминологией; затрудняется при выполнении ситуационных /практических задач, в выполнении своей роли, работа проводится с опорой на преподавателя или других студентов.</p>	<p>дисциплины; способен решать лишь наиболее легкие ситуативные /практические задачи. При решении ситуативных/практических задач используется прежний опыт и не применяются новые методики; студент обнаруживает слабую взаимосвязь теории с практическими задачами.</p>	<p>основных проблем программы; способен решать легкие и средней тяжести ситуационные /практические задачи, Использует методы исследований в объеме, превышающий обязательный минимум. В основном обнаруживает взаимосвязь теории с практическими задачами.</p>	<p>языком и терминологией соответствующей научной области; способен решать ситуационные /практические задачи повышенной сложности с использованием современных рациональных методик. Использует методы исследований в объеме, необходимом для практической деятельности, убедительно увязывает теоретические аспекты с практическими задачами.</p>
--	--	-------	--	--	--	--

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебной аудитории	Описание материально-технической базы учебной аудитории
<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал МБОУ СОШ №29 г. Новороссийск, Краснодарский край.</p> <p>Открытый стадион, Краснодарский край, г. Новороссийск, МБОУ СОШ №19</p>	<p><b>Малый спортивный зал:</b>  волейбольные мячи: 15;  баскетбольные мячи: 17;  футбольные мячи: 10;  обручи: 11;  гири (16 кг): 1;  весы медицинские: 1;  гантели 20 кг профессиональные: 2;  гири (24 кг): 1;  гири (32): 1;  гриф для штанги: 2;  диски: 5кг – 2, 10кг – 2, 15кг – 2, 20кг – 2, 25кг – 2;  кольца баскетбольные: 6;  сетки баскетбольные: 6;  щиты баскетбольные (стекло центральное): 2;  щиты баскетбольные: 4;  мешок для бокса: 1;  тонометр: 2;  мячи медные большие: 6;  насосы: 2;  ракетки для бадминтона: 22;  ракеток для настольного тенниса: 22;  ростомер: 1;  шведская стенка «тренажер с крепежом»: 10;  воланы для бадминтона: 40;  сетки волейбольные: 2;  фишки футбольные: 20;  шарики для настольного тенниса: 40;  тренажер «Стойка + скамья для жима лежа»: 1;  комплект тренажеров «Атлант»: 3;  штанг олимпийских (180 кг): 14;  канатов для перетягиваний: 1;  стоик под штанги (горизонтальные): 1;  стартовых колодок: 3;  растяжки: 10;  вышка волейбольная: 1;  колонка музыкальная: 1;  ролики для прессы: 2;  столик для прыжков в высоту: 1;  барьеров тренировочных: 2;  секундомеров: 3;  форм для волейбола (муж): 12;  форм для волейбола (жен): 12;  форм для баскетбола (муж): 12;  форм для баскетбола (жен): 12;  форм для футбола: 16;  форм для легкой атлетики: 10;</p>

## **10. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).