

Правительство Российской Федерации

РАЖВиЗ Ильи Глазунова

**УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**

**федерального государственного бюджетного**

**образовательного учреждения**

**высшего образования**

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**ЖИВОПИСИ, ВАЯНИЯ И ЗОДЧЕСТВА**

**ИЛЬИ ГЛАЗУНОВА»**

(Уральский филиал РАЖВиЗ Ильи Глазунова)

**Кафедра истории искусств и гуманитарных дисциплин**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Пермь

2022

Правительство Российской Федерации  
РАЖВиЗ Ильи Глазунова  
**УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**  
**ЖИВОПИСИ, ВАЯНИЯ И ЗОДЧЕСТВА**  
**ИЛЬИ ГЛАЗУНОВА»**  
(Уральский филиал РАЖВиЗ Ильи Глазунова)

**Кафедра истории искусств и гуманитарных дисциплин**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направление подготовки: 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Профиль подготовки: художественный металл

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

**Пермь**  
**2022**

**Автор-составитель:**

**О.Б. Кузнецова**

**Доцент, кандидат биологических наук**

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, профилю подготовки художественный металл, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «13» августа \_\_\_\_\_ 2020 г. № 1010; с учётом Профессиональных стандартов:

- 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный N 36091) и от 5 августа 2016 г. N 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный N 43326)
- 01.003 - «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 августа 2018 г., регистрационный N 52016)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры истории искусств и гуманитарных дисциплин

Протокол от «03» ноября 2022 г. № 4

Заведующий кафедрой

истории искусств и гуманитарных дисциплин

Преподаватель

Крохалева А.П.

Кузнецова О.Б.

Согласованно:

Заведующий кафедрой

декоративно-прикладного искусства

Зобачева Е.А.

Рабочая программа утверждена на заседании Учёного совета

Протокол от «20» декабря 2022 г. № 11

Директор



Мургин А.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Стр.</b>
1. Цели и задачи дисциплины.	5
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами основной образовательной программы (профессиональные действия, компетенции, знания и умения).	5
3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	6
4. Объем дисциплины	6
5. Содержание дисциплины. Образовательные технологии.	7
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	11
7. Фонд оценочных средств	11
8. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов ИТС "Интернет", информационных технологий	16
9. Описание материально-технической базы	17

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** освоения дисциплины состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачами дисциплины являются:**

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами основной образовательной программы (профессиональные действия, компетенции, знания и умения).

Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>Знать:</b> - роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья; технику выполнения основных видов двигательной деятельности; - закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

	социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методики проведения занятий физическими упражнениями, в том числе оздоровительных физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- методы и организацию самоконтроля в физическом воспитании;</li> <li>технику безопасности во время занятий физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать основные показатели физического развития;</li> <li>- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;</li> <li>- составлять индивидуальную программу физкультурно-оздоровительных занятий</li> <li>- оценивать эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.</li> </ul>
--	--	--

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входит в Блок 1 «Дисциплины/модули» основная часть и является обязательной для изучения.

Согласно учебному плану дисциплина изучается во 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

Изучение дисциплины опирается на знания, умения и навыки, приобретенные при освоении образовательной программы предыдущего уровня образования, а также при изучении дисциплин физическая культура, анатомия учебного плана данной образовательной программы.

Язык преподавания – русский.

### 4. Объем дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Количество часов в семестре				
		2	3	4	5	6
Аудиторные занятия:	328	90	60	60	60	58
- практические занятия\	328/82	90/18	60/16	60/16	60/16	58/16

интерактивная форма						
ВСЕГО ЧАСОВ НА ДИСЦИПЛИНУ/ЗЕТ	328	90	60	60	60	58

## 5. Содержание дисциплины. Образовательные технологии.

### 5.1. Содержание дисциплины (разделы)

Учебный практический материал дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», состоит из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольные нормативы позволяют осуществлять дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Учебные занятия проводятся в виде практических, методико-практических и контрольных занятий по 4-6 часов в неделю. Большое количество занятий проводится на открытом воздухе при температурном режиме до  $-18^{\circ}\text{C}$  без ветра.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

### 5.2. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Виды практического раздела	Курсы			Всего часов	В том числе в интерактивной форме	Для инвалидов и лиц с ОВЗ
	1	2	3			
Легкая атлетика	24	34	26	84	21	96
Лыжная подготовка	6	6	-	12	3	
Конькобежный спорт	12	12	14	38	9	

Гимнастика	12	12	18	42	11	80
Спортивные игры	20	30	22	72	18	72
Методико-практическая подготовка	16	26	38	80	20	80
Итого	90	120	118	328	82	328

### 5.3. Содержание практических занятий

#### Первый курс

**Гимнастика.** Основные исходные положения, построения в колонну, шеренгу, круг. Перестроения в колонну по 3-4 поворотом в движении, из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения в парах, в кругу, в разомкнутом строю, в движении, с предметами, повороты на месте. Основные базовые движения в аэробике, ритмическая комбинация на 64 счета (8x8).

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения; бег с изменением направления, темпа движения; челночный бег; бег с высокого старта. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину, специальные прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, с разбега, согнув ноги, прыжки на заданное расстояние, по ориентирам.

**Лыжная подготовка.** Требования к занимающимся при занятиях на открытом воздухе. Виды лыжного спорта. Строевые приемы с лыжами в руках, на лыжах. Способы переноски лыж. Передвижения: ступающий, скользящий шаг, попеременные и одновременные ходы. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, прыжком, махом, повороты в движении переступанием. Торможения: упором, плугом. Прохождение отрезков 150-200 м на скорость. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши). Подвижные игры на лыжах, эстафеты.

**Конькобежный спорт.** Техника безопасности при катании на коньках. Упражнения на коньках до выхода на лед: ходьба на месте приставным шагом, скрестным шагом в одну и другую сторону, переступания с переносом веса тела с одного конька на другой. Основы техники бега на коньках по прямой: посадка, отталкивание, скольжение на двух и одном коньке, скольжение с работой рук. Движение по кривой: упражнение «веер», отталкивание правой, затем левой ногой, скрестное перешагивание, то же упражнение в парах. Простейшие упражнения из фигурного катания: «фонарики», «зигзаг», «пистолетик», то же спиной вперед. Подвижные игры на льду: «третий лишний», «пятнашки».

**Футбол.** Краткая история возникновения футбола. Стойки, перемещения, удары по неподвижному и движущемуся мячу (ногой, головой), удары по воротам, остановка мяча, ведение мяча, вбрасывание, обманные движения. Основные правила игры, подвижные игры, эстафеты.



Учебная игра в одно, два, три касания с использованием ранее изученных элементов.

**Баскетбол.** Краткая история возникновения игры, общие правила. Передвижения, остановки, передачи мяча в движении и на месте, двухшажный ритм, ведение, техника бросков с короткой и средней дистанции, штрафной бросок, атака по кольцу справа, слева. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.

**Шашки.** Тактика игры. Одновременная игра на двух досках. Соревнования в учебной группе по круговой системе.

#### **Методико-практическая подготовка**

- Овладение техникой бега и передвижениями на лыжах, подобрать подготовительные и подводящие упражнения, выбрать способы организации занятий, определить ошибки выполняемых движений, найти пути их исправления.

- Овладение гимнастической терминологией, уметь правильно записать упражнения, подавать команды и распоряжения, разработать и провести комплекс утренней гимнастики для любого возраста.

- Овладение методикой самооценки работоспособности.

**ГТО.** Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Второй курс**

**Гимнастика.** Повороты в движении, фигурная маршировка, противоходы «змейка». Упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии: разновидности ходьбы по бревну, подскоки, повороты, комбинация из 6-8 упражнений. Упражнения со скакалкой.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок. Подвижные игры с бегом и прыжками. Правила соревнований по легкой атлетике.

**Лыжная подготовка.** Хранение и уход за лыжным инвентарем. Имитационные упражнения при обучении лыжным ходам. Поочередные и одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски в различных стойках. Подъемы ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием. Повороты на месте, в движении. Игры, эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции на время.

**Конькобежный спорт.** Повторение материала I-го курса. Техника бега по прямой. Согласование движений туловища, ног, рук. Техника бега на повороте, согласование движений рук, ног, туловища. Торможение «плугом». Поворот. Техника бега со старта. Подвижные игры, эстафеты. Прохождение дистанции 800 м.

**Баскетбол.** Повторение ранее изученных приемов. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов, двухшажный ритм после ведения, противодействия, тактика индивидуальной защиты. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, учебная игра с приемами тактики индивидуальной защиты.

**Футбол.** Повторение технических приемов, изученных на 1-м курсе. Введение мяча в игру, индивидуальные тактические действия при нападении. Индивидуальные тактические действия при защите и нападении. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра с применением тактических защитных и нападающих действий.

**Методико-практический подраздел:**

- Овладение приемами массажа и самомассажа, методами оценки и коррекции осанки и телосложения.

- Овладение методикой проведения подготовительной части занятия и подвижных игр: подбор упражнений, дозировка, подача команд; последовательность в объяснении подвижной игры, проведение и подведение итогов.

- Составление комплексов силового направления с учетом индивидуальных особенностей.

**ГТО.** Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Третий курс**

**Гимнастика.** Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения с мячом, скакалкой.

**Легкая атлетика.** Кроссовый бег, эстафетный бег, многоскоки, прыжки в длину с разбега. Подвижные игры, линейные и встречные эстафеты.

**Конькобежный спорт.** Повторение материала 1 и 2 курсов. Техника скоростного бега: посадка, сохранение посадки в беге, отталкивание, длительное скольжение на одном коньке, подтягивание свободной ноги. Техника бега по повороту, ускорение. Прохождение дистанции 1000 м.

**Баскетбол.** Повторение ранее изученных игровых приемов. Индивидуальные защитные действия, определение амплуа игроков, двухсторонняя игра. Эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола.

**Футбол.** Повторение учебного материала I и II курсов в усложненных условиях. Учебная игра.

**Методико-практический раздел:**

Составление и проведение комплексов силовой направленности и с элементами оздоровительных систем.

**ГТО.** Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **5.4. Организация занятий с инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья**

**Лечебная физическая культура.** Цели, задачи, методические принципы ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК. Формы ЛФК. Способы дозирования нагрузки. Составление комплекса ЛФК для различных заболеваний и травм.

**Интеллектуальные виды спорта.** Шахматы и шашки. Фигуры и термины. Расстановка фигур. Правила соревнований. Обучающие компьютерные программы. Обучающие игры. Соревнования в учебных группах.

**Скандинавская ходьба.** Подбор палок для ходьбы. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника скандинавской ходьбы. Ходьба по стадиону и пересеченной местности до 5 км.

**Дартс.** Общие правила игры в дартс, разновидности игры. Позиция для броска, бросок. Развитие двигательных качеств (координации движений, специальной выносливости). Использование средств дартса в самостоятельных занятиях тренировочной, оздоровительной и рекреативной направленности. Участие в соревнованиях, их организации и судействе.

#### **5.5 Образовательные технологии**

Дисциплина базируется на модульной и игровой технологиях обучения.

В процессе изучения дисциплины проводятся практические занятия и контроль.

Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала, также на развитие логического мышления. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установление связей с ранее освоенным материалом.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: определяются задачи, формируются группы.

При проведении практических занятий преследуются следующие цели: формирование двигательных навыков в процессе двигательной деятельности;

отработка у обучающихся навыков командной работы, межличностных коммуникаций и развитие лидерских качеств.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.**

Самостоятельная работа по данной дисциплине учебным планом не предусмотрена

#### **7. Фонд оценочных средств**

##### **7.1. Текущая аттестация**

**Форма оценки:** практическое задание

**Метод оценивания:** экспертный

**Процедура проведения текущей аттестации:**

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.
2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии

### Контрольные тесты (девушки) 1 курс

Тесты	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 100 м (с)	16,2	17,0	18,3
Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	12.00
Опускание и поднимание туловища (раз)*	43	37	32
Сгибание и разгибание рук** (раз)	18	14	8
Прыжок в длину с места (см)	185	170	155
Скакалка 30 с (раз)	80	70	60

Примечания: \* И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки к плечам скрестно;

\*\* И.п. - упор лежа руки на скамейке

### Контрольные тесты (юноши) 1 курс

Тесты	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 100 м (сек)	13,5	13,8	14,5
Бег 3000 м (мин)	12.10	12.50	14.00
Подъем ног из виса на перекладине (раз)*	14	10	6
Подтягивания (раз)	15	11	7
Прыжок в длину с места (см)	250	235	215
Сгибание-разгибание рук**(раз)	22	18	10

Примечания: \*до перекладины;

\*\* в упоре лежа, ноги на скамейке (трицепс)

### Контрольные тесты (девушки) 2 курс

Тесты	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 100 м (с)	16,0	16,7	18,0
Бег 2000 м (мин)	10.15	11.00	11.45

Опускание и поднимание туловища (раз)*	45	40	35
Сгибание-разгибание рук (раз)**	20	16	10
Прыжок в длину с места (см)	190	180	160
Скакалка 30 с (раз)	85	75	65

### Контрольные тесты (юноши) 2 курс

<i>Тесты</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	14,0
Бег 3000 м (мин)	12.00	12.30	13.45
Подъем ног из виса на перекладине*(раз)	16	12	8
Подтягивания (раз)	17	14	10
Прыжок в длину с места (см)	255	240	225
Сгибание-разгибание рук ** (раз)	26	22	13

Примечания: \*, \*\* - см. контрольные нормативы (1-й курс)

### Контрольные тесты (девушки) 3 курс

<i>Тесты</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
Бег 100 м (с)	15,8	16,5	17,8
Бег 2000 м (мин)	10.00	10.45	11.30
Опускание и поднимание туловища (раз)*	48	43	38
Сгибание-разгибание рук (раз)**	22	18	12
Прыжок в длину с места (см)	195	185	165
Скакалка 30 с (раз)	90	80	70

### Контрольные тесты (юноши) 3 курс

<i>Тесты</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
Бег 100 м (сек)	12,8	13,2	13,8
Бег 3000 м (мин)	11.50	12.20	13.35
Подъем ног из виса на перекладине*(раз)	18	14	10
Подтягивания (раз)	18	15	11
Прыжок в длину с места (см)	260	245	230
Сгибание-разгибание рук ** (раз)	28	24	15

Примечания: \*, \*\* - см. контрольные нормативы (1-й курс)

## 7.2. Промежуточная и итоговая аттестация

**Форма оценки:** устный опрос

**Метод оценивания:** экспертный

**Процедура проведения промежуточной аттестации:**

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме зачета и осуществляется ведущим преподавателем.
2. Типовые вопросы к зачёту представлены в Приложении 1.
3. Процедура проведения зачета:
  - 1) Студент отвечает устно на два вопроса
  - 2) Преподаватель выставляет оценку «зачтено» или «не зачтено» и имеет право задать дополнительные вопросы
  - 3) Студент получает «Зачет» или «незачет» по результатам опроса и выполнения контрольных нормативов в течение семестра

### Балльно-рейтинговая система оценок

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
1.	Выполнение практических тестовых заданий	«2»	0-44
		«3»	45-60
		«4»	61-83
		«5»	84-100
2.	Тестирование знаний по теоретическому разделу программы	«2»	0-44
		«3»	45-60
		«4»	61-83
		«5»	84-100
СРЕДНИЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЁТА		«2»	0-44
		«3»	45-60
		«4»	61-83
		«5»	84-100

**Средства оценивания:** тесты по физической подготовленности, теоретические вопросы.

### Критерии оценок

Оценка/баллы	Знания
<b>5 (отлично) 84-100 баллов</b>	Цели, задачи, средства и методы физической культуры и спорта
	Особенности формирования двигательных умений и навыков
	Методику развития и оценки двигательных качеств

	Динамику работоспособности
	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека
	Факторы, влияющие на здоровье человека
	Формы и методы закаливания
<b>4</b> <b>(хорошо)</b> <b>83 – 61 баллов</b>	Цели и средства физической культуры и спорта
	Этапы формирования двигательных умений и навыков
	Способы оценки двигательных качеств
	Динамику работоспособности
	Строение опорно-двигательного аппарата человека
	Факторы, влияющие на здоровье человека
	Основы закаливания
<b>3 (удовлетворительно)</b> <b>45 – 60 баллов</b>	Отличительные особенности физической культуры и спорта
	Основы обучения движениям
	Основные двигательные качества
	Строение мышц
	Понятия здоровье, ЗОЖ
<b>2</b> <b>(неудовлетворительно)</b> <b>0 – 44 баллов</b>	Определение понятий физическая культура и спорт
	Основные двигательные качества
	Основы здорового образа жизни человека

<b>Оценка/баллы</b>	<b>Умения</b>
<b>5</b> <b>(отлично)</b> <b>84-100 баллов</b>	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично», владеет техникой двигательных действий и методикой тренировки в избранном виде спорта
<b>4</b> <b>(хорошо)</b> <b>83 – 61 баллов</b>	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо», владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств
<b>3 (удовлетворительно)</b> <b>45 – 60 баллов</b>	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно», владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности
<b>2</b> <b>(неудовлетворительно)</b> <b>0 – 44 баллов</b>	не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности, владеет основами техники базовых двигательных действий

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов ИТС "Интернет", информационных технологий

### 8.1. Основная литература:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с. : ил. – ISBN 978-5-8297-0244-1 ----25 шт.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: Уч.пособие. – 5-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378с. : ил. – ISBN 978-5-222-14464-0 ----25 шт.

### 8.2. Рекомендуемая литература:

1. Алаева Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева; К.Г. Клецов; Т.И. Зябрева - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Мрочко О. Г. Физическая культура: методические рекомендации по подготовке рефератов / О.Г. Мрочко - Москва: Альтаир|МГАВТ, 2016. - 31 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482397>
3. Основы обучения технике игры в волейбол / А.А. Гераськин - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>
4. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова - 2-е. изд., доп. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
5. Теория и практика физической культуры: журнал. М., 1995-2020 гг. <http://www.teoriya.ru/ru>
6. Физическая культура и спорт: журнал. М., 1995-2020 гг. <http://fis1922.ru/>
7. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
8. Чертов Н. В. Физическая культура / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
9. Чеснова Е. Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### 8.3 Интернет-ресурсы:

1. <https://www.gto.ru>



2. <http://умный-спорт.рф>
3. <https://russiaring.com>

#### **8.4 Информационные технологии**

- www- Всемирная паутина — распределённая система, предоставляющая доступ к связанным между собой документам, расположенным на различных компьютерах, подключённых к Интернету.
- Электронная почта
- Интернет-сервис *Облако*
- Технологическая инфраструктура - электронная сеть Уральского филиала РАЖВиЗ Ильи Глазунова

### **9. Описание материально-технической базы**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической работы обучающихся, предусмотренных учебным планом и соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Минимально-необходимый перечень материально-технического обеспечения дисциплины:

- спортивный инвентарь (футбольный, волейбольный и баскетбольные мячи, скакалки, секундомер, эстафетные палочки, коньки, лыжный инвентарь, шашки, шахматы, дартс, палки для скандинавской ходьбы и т.д.)
- компьютер