

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Декан

Дата подписания: 25.11.2017 18:37:25

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96aebd9b4bda094afdda1fb703f

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.06 Прикладная физическая культура (по выбору)

для программы специалитета

по специальности

21.05.04 – Горное дело

Направленность программы:

Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А. к.п.н., доцент кафедры ОД ТИ (ф) СВФУ, e-mail: larisana4@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Представитель кафедры ОД  Л.Д. Хода	Представитель кафедры ЭПиАПП 	Нормоконтроль в составе ОПОП пройден
Заведующий кафедрой ОД  / Л.Д. Хода протокол № 10 от «14» 04 2017 г.	Заведующий кафедрой ЭПиАПП  / В.Р. Киушкина протокол № 11 от «18» 04 2017 г.	Специалист УМО  / С.Р. Санникова «28» 04 2017 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП		Зав. библиотекой  / И.С. Гошанская «17» 04 2017 г.
Председатель УМС  протокол УМС № 9 от «17» 04 2017 г.	И.А. Яковлева «17» 04 2017 г.	

Нерюнгри 2017

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.06 Прикладная физическая культура (по выбору)
Трудоемкость 0 з.е.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

1. Обучение технике гимнастических, акробатических и атлетических упражнений.
2. Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, сверху; приему подач, подачам, имитации нападающего удара, блокирования.
3. Обучение технике игровых упражнений баскетбола и футбола: ведением, передачам, броскам баскетбольного мяча и ударам по воротам в футболе.
4. Ознакомление с тактическими действиями в командных играх в нападении и защите.
5. Ознакомление и обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жима лежа, приседаниям, становой тяге.
6. Общефизическая и специальная подготовка, развитие физических качеств.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОК-8 Владеет способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (методиками): - знает технику и методику выполнения базовых упражнений.</p> <p>Владеть практическими навыками: - демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнованиях на уровне группы и института</p>

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик,

	Наименование дисциплины (модуля), практики		на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.06	Прикладная физическая культура (по выбору)	1-6	Б1.Б.04 Физическая культура и спорт	Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности

1.4. Язык преподавания: русский

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Выписка из учебного плана (гр. С-ЭФ-17):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.06 Прикладная физическая культура (по выбору)	
Курс изучения	1, 2, 3	
Семестр(ы) изучения	1-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	–	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	–	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	328	
№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	68/136/124	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	1 курс – 68 2 курс – 136 3 курс – 124	-
- практические занятия	1 курс – 36+32 2 курс – 72+64 3 курс – 72+52	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	-	
№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)	-	

¹Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

1 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и	Практические занятия	из них с применением ЭО и	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и	Практикумы	из них с применением ЭО и	КСР (консультации)	
Обучение технике упражнений (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 1 семестр	36	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике упражнений (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 2 семестр	32	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-

2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и	Практические занятия	из них с применением ЭО и	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и	Практикумы	из них с применением ЭО и	КСР (консультации)	
Обучение технике упражнений (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 3 семестр	72	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике упражнений (тема 1)	46	-	-	46	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	18	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 4 семестр	64	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	136	-	-	136	-	-	-	-	-	-	-

3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и	Практические занятия	из них с применением ЭО и	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и	Практикумы	из них с применением ЭО и	КСР (консультации)	
Закрепление техники упражнений (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	22			22							
Всего за 5 семестр	72	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-
Закрепление техники упражнений (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 6 семестр	52	-	-	52	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	124	-	-	124	-	-	-	-	-	-	-

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Тема 1. Обучение и закрепление техники упражнений

Волейбол

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, сверху; прием подач (1 семестр).

Обучение технике волейбола: подачам, приемам, нападающему удару, блокированию (2 семестр).

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам в различных зонах и по заданию, в парах, в тройках; прямой верхней подачи, приему подач снизу и сверху с дальнейшей передачей по зонам. Розыгрыш мяча после приема с нападающим ударом. Учебные игры. Судейство игр (3 семестр).

Обучение технике волейбола: нападающий удар, верхняя передача в парах с нападающим ударом, имитация блокирования. Закрепление прямой верхней подачи. Разучиванием тактических командных действий. Учебные игры. Судейство игр (4 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: верхней и нижней передач; подач сверху; приемов подач (5 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: подач, приемов, нападающего удара, блокирования. Закрепление тактических командных действий в защите и нападении (6 семестр).

Гимнастика/фитнес

Фитбол-гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитбол-мячом, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом в группе (1 семестр).

Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед и в сторону, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесия; соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации. Правила соревнований по гимнастике (1 семестр).

Силовой тренинг: обучение технике упражнений с гантелями на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (2 семестр).

Классическая аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (1 семестр).

Фитбол-гимнастика: силовые упражнения на разные группы мышц с использованием фитбол-мяча, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом (3 семестр).

Силовой тренинг: обучение технике упражнений с резиновым эспандером на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (3 семестр).

Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесий, соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации. Правила соревнований по гимнастике (3 семестр).

Степ-аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (4 семестр).

Пилатес-мат: обучение технике и методике выполнения упражнений по методу Пилатеса на гимнастических ковриках, принципы Пилатеса (4 семестр).

Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги, методика выполнения комплекса престретчинга (4 семестр).

Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (4 семестр).

Классическая аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (5 семестр).

Фитбол-гимнастика: упражнения на стретчинг, баланс с фитбол-мячом, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом в группе (5 семестр).

Силовой тренинг: обучение технике силовых упражнений на тренажерах, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (5 семестр).

Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесий, соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации (5 семестр).

Степ-аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (6 семестр).

Пилатес-мат: составление и проведение комплекса упражнений по методу Пилатеса на гимнастических ковриках (6 семестр)..

Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги, методика проведения комплекса престретчинга (6 семестр).

Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (6 семестр).

Пауэрлифтинг

Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жим лежа, приседание, становая тяга. Ознакомление с правилами соревнований (1 семестр).

Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата (2 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (3 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (4 семестр).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5 семестр).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (6 семестр)

Обучение технике футбола: ведению, передачам, приему мяча; ударам по воротам.

Футбол/баскетбол

Обучение правилам игры (1-2 семестры).

Разучивание техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите (3-4 семестры).

Закрепление и совершенствование техники игровых действий: ведения, передач, приемов мяча; ударов по воротам. Судейство соревнований (5 семестр).

Закрепление тактических действий в нападении и защите (6 семестр).

Тема 2. Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов (1-6 семестры).

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы² обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

Волейбол

1. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

2. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116>

Гимнастика/фитнес

1. Методические рекомендации к выполнению заданий методико-практического раздела дисциплины Б.4 "Физическая культура": учебно-тренировочное занятие по аэробике для студ. всех спец. (очная форма обучения) / сост. Л.А. Прокопенко. - Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ, 2012. - 47 с.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466>

Пауэрлифтинг

1. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120>

Футбол

1. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119>

² Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

Рейтинговый регламент по дисциплине:

(1-6 семестры)

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
1	Контроль спортивно-технической подготовки	5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б.
2	Контроль общефизической подготовки	5 x 2 б = 10 б.	5 x 5 б = 25 б.
3	Участие в спортивных соревнованиях	5 б.	15 б.
4	Посещаемость занятий	10 б.	10 б.
	Количество баллов для получения зачета (min-max)	60	100

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

1-6 семестры

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ОК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>Владеть (методиками):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает технику и методику выполнения базовых упражнений. Владеть практическими навыками: - демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнованиях на уровне группы и института 	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Участвует в соревнованиях. Посещает занятия	Зачтено
		Не освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Не участвует в соревнованиях, пропускает занятия без уважительных причин	Не зачтено

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В рамках дисциплины осуществляется промежуточный контроль в форме зачета (выставляется по итогам набранных баллов).

В соответствии с п. 5.12 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 25.04.2012 г. №419-ОД), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.

6.2.1. Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам

Волейбол

Контрольные упражнения по волейболу (5 упражнений) включают технические элементы: передачи, приемы мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, правила и судейство соревнований на уровне института.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

№	Контрольные упражнения	Баллы			
		7	8	9	10
Первый год обучения					
<i>Осенний семестр</i>					
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток)	преимущественно низкие	3 высоких подъема	4 высоких подъема	5 высоких подъемов
5	Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	-	3	4	5
или	Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	3-5			
<i>Весенний семестр</i>					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча	1 круг	2 круга	3 круга	4 круга
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	Имитация удара	3	4	5
5	Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	Подача с площадки	3	4	5
Второй год обучения					
<i>Осенний семестр</i>					
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
3	Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	3	4	5	6
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
5	Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток)	3	4	5	6
<i>Весенний семестр</i>					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках)	5	6-7	8	9-10

3	Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
4	Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)	3	4	5	6
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
Третий год обучения					
Осенний семестр					
1	Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток)	3	4	5	6
3	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
4	Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия
Весенний семестр					
1	Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач)	3	4	5	6
2	Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов)	3	4	5	6
3	Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)	2	3	4	5
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия

Гимнастика/фитнес

Каждому семестру соответствует набор из 5 контрольных упражнений с оценкой техники выполнения и методическими требованиями, а также непосредственное участие обучающихся в соревнованиях в группе.

№ п/п, семестр, критерии оценки	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Фитбол-гимнастика	
Семестр 1	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитбол-мячом для разминки (7-8 упр.)	
Семестр 3	Комплекс силовых упражнений с фитбол-мячом (5 упр.)	
Семестр 5	Комплекс упражнений с фитбол-мячом на баланс и стретч (6 упр.)	
2.	Пилатес	
Семестр 4	Комплекс упражнений Пилатес-мат (начальный уровень) (5 упр.)	
Семестр 6	Комплекс упражнений Пилатес-мат (продвинутый уровень) (5 упр.)	
3.	Силовой тренинг	
Семестр 2	Комплекс упражнений с гантелями (5 упр.)	
Семестр 3	Комплекс упражнений с резиновым эспандером (5 упр.)	
Семестр 5	Комплекс упражнений на тренажерах (5 упр.)	
4.	Стретчинг	
Семестр 2	Престретч – комплекс упражнений на растягивание перед выполнением силовых упражнений (12 упр.)	
Семестр 4	«Приветствие солнцу» - динамическая йога	
Семестр 6	Комплекс упражнений с элементами классической йоги (5 упр.)	
<i>Критерии оценки</i>	- упражнения выполнены без ошибок, четко и уверенно, соответствуют технике движений, подбор упражнений в соответствии с методическими требованиями	10
	- упражнения выполнены недостаточно уверенно, соответствуют технике движений, имеются незначительные ошибки по методическим требованиям	8-9
	- упражнения в основном выполнены правильно, с незначительным нарушением техники и чистоты движений, имеются 2-3 ошибки по методическим требованиям	7

5.	Аэробика	
Семестры 3,5	Комбинация классической аэробики на 32 счета	
Семестры 4,6	Комбинация степ-аэробики на 32 счета	
<i>Критерии оценки</i>	- упражнения выполнены без ошибок, четко и уверенно, соответствуют технике движений, в соответствии с музыкой	10
	- упражнения выполнены недостаточно уверенно, соответствуют технике движений, имеются незначительные сбои с ритма музыкального сопровождения	8-9
	- упражнения в основном выполнены правильно, с незначительным нарушением техники и чистоты движений, имеются непопадания в такты музыки	7
6.	Акробатические упражнения	
Семестр 1	1. Акробатическое соединение: из упора присев кувырок вперед в группировке и кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон вперед, касаясь руками носок. 2. Акробатическое соединение: из седа с наклоном вперед перекат назад в стойку на лопатках и переворот назад через плечо в полушпагат, руки в стороны. 3. Акробатическое соединение: мост из положения лежа, лечь на спину, сгруппироваться и перекатом вперед встать в о.с.	
Семестр 3	Акробатическое соединение: «ласточка», шаг вперед на выпад и кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом и перекат назад в стойку на лопатках	
Семестр 5	Акробатическое соединение: мост из положения лежа и поворот кругом в упор присев	
<i>Критерии оценки</i>	- соединение выполнено без ошибок, слитно, четко и уверенно, соответствует технике движений, гимнастическому стилю	10
	- соединение выполнено с малыми и средними ошибками, слитно, недостаточно уверенно, соответствует технике движений	8-9
	- соединение в основном выполнено правильно, с незначительными ошибками в технике движений, отсутствием чистоты движений, необоснованными паузами	7
Семестры 1,3,5	Акробатическая комбинация: комбинация из освоенных акробатических элементов в условиях соревнований в группе или по правилам соревнований:	
<i>Критерии оценки</i>	- выполнить комбинацию на 9,0 баллов и выше	10
	- выполнить комбинацию на 8,0 – 8,9 баллов	9
	- выполнить комбинацию на 7,5 – 7,9 баллов	8
	- выполнить комбинацию на 6,5 – 7,4 баллов	7
7.	Кроссфит (полоса препятствий)	
Семестр 2	Броски набивного мяча вдаль (3 броска)	
Семестр 4	Броски набивного мяча в горизонтальную цель (3 броска)	
<i>Критерии оценки</i>	Упражнение выполнено без ошибок, четко и уверенно, соответствует технике движений, хорошая дальность полета более 6 м – 3 раза, точность попадания – 3 раза	10
	Упражнение выполнено недостаточно уверенно, соответствует технике движений, дальность полета более 6 м – 2 раза, точность попадания – 2 раза	8-9
	Упражнение в основном выполнено правильно, с незначительным нарушением техники движений, дальность полета менее 6 м, точность попадания – 1 раз	7
Семестр 2	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча ведущей рукой вокруг 4-х стоек, стоящих на расстоянии 6 м	
Семестр 6	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг 4-х стоек, стоящих на расстоянии 6 м (смена руки при огибании стойки)	
<i>Критерии оценки</i>	Упражнение выполнено без ошибок, четко и уверенно, соответствует технике движений, с высокой скоростью движения	10
	Упражнение выполнено недостаточно уверенно, соответствует технике движений, со средней скоростью движения	8-9
	Упражнение в основном выполнено правильно, с незначительным нарушением техники движений, медленно	7
Семестры 2,4,6	Полоса препятствий в условиях соревнований: 6 прыжков влево-вправо через скамейку с продвижением вперед, пролезание через барьеры (3 шт.), бросок набивного мяча весом 1 кг, пролезание в обручи (2 шт.), кувырок вперед, челночный бег с ведением баскетбольного мяча вокруг 4-х стоек (препятствия устанавливаются по периметру волейбольной площадки), сек. Штрафное время (добавление секунд к общему времени прохождения дистанции за невыполнение задания): - невыполнение прыжка – 5 сек за один прыжок, - непопадание мяча в цель – 5 сек, - пропуск препятствия – 5 сек за одно препятствие.	

<i>Критерии оценки</i>	<i>Занять 1-3 место в группе</i>	10
	<i>Занять 4-5 место в группе</i>	9
	<i>Занять 6 место в группе</i>	8
	<i>Занять 7 и ниже место в группе</i>	7

Пауэрлифтинг

Контроль технической подготовленности в пауэрлифтинге проводится в упражнениях со штангой (4 упражнения) в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами, а также при непосредственном участии в соревнованиях в группе.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

№	Контрольные тесты	Баллы
<i>Осенний, весенний семестры</i>		
1.	Приседание со штангой	
	Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений	10
	Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений	9-8
	Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений	7
2.	Жим штанги лежа на спине	
	Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	10
	Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	9-8
	Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	7
3.	Становая тяга	
	Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	10
	Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	9-8
	Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила	7
4.	Комплекс	
	Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз	10
	Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз	9-8
	Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз	7
5.	Участие в соревнованиях в группе	
	1-3 место	10
	4-5 место	9
	6-8 место	8
	9 место и ниже	7

Футбол

Контрольные упражнения по футболу включают: передачи, остановки мяча, удары по воротам, ведение и жонглирование мяча.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

№	Контрольные упражнения	Оценка
Осенний семестр		
1	Передачи мяча в парах: короткие передачи (3-6м)	
	15 передач - точно в ноги	10
	10 передач - отклонение в пол. шага	8-9
	5 передач - отклонения до 1 обычного шага	7
2	Остановки мяча ногами (15 раз)	
	5 остановок без отскока от ноги	10
	5 остан. с отскоком до 1 шага	8-9
	5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага	7
3	Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти)	
	15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот	10
	10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот	8-9
	5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот	7
4	Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: шагом (20% от скорости бега)	
	5 попыток – без касания стоек	10
	5 попыток – с 1-2 касания стоек	8-9
	5 попыток – с 2-3 касаниями	7
5	Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)	
	На месте: 8 касаний (не роняя мяч на пол)	10
	6 касаний -//-	8-9
	4 касания -//-	7
Весенний семестр		
1	Передачи мяча в парах – короткие передачи (3-6м)	
	20 передач - точно в ноги	10
	15 передач - отклонение в пол. шага	8-9
	10 передач - отклонения до 1 обычного шага	7
2	Остановки мяча ногами (15 раз)	
	7 остановок без отскока от ноги	10
	6 остан. с отскоком до 1 шага	8-9
	5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага	7
3	Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти)	
	18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот	10
	12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот	8-9
	7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот	7
4	Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: – 30% от скорости бега)	
	5 попыток – без касания стоек	10
	5 попыток – с 1-2 касания стоек	8-9
	5 попыток – с 2-3 касаниями	7
5	Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)	
	На месте: 10 касаний (не роняя мяч на пол)	10
	8 касаний -//-	8-9
	6 касаний -//-	7

6.2.2. Контрольные тесты общефизической подготовки для студентов основного и спортивного отделений

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с) или челночный бег 3х10 м (с)	15,8 8,5	15,4 8,2	14,4 8,0	14,1 7,7	13,1 7,1	16,0 8,9	15,5 8,5	15,1 8,2	14,8 7,9	13,8 7,4
2.	Бег на 3 км (мин, с) или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	15,10 155	14,50 160	14,30 165	13,40 175	12,00 185	15,30 150	15,10 155	14,50 160	13,50 175	12,10 180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	12	15	4	6	7	9	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	28	32	44	16	19	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	21	25	43	-	-	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	-2	0	+6	+8	+13	-3	0	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	200	210	225	240	190	195	205	220	235
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	30	33	37	48	23	26	30	35	45

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с) или челночный бег 3х10 м (с)	18,7 9,7	18,3 9,3	17,8 9,0	17,4 8,8	16,4 8,2	19,3 9,9	19,0 9,6	18,8 9,3	18,2 9,0	17,0 8,7
2.	Бег на 2 км (мин, с) или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	14,00 130	13,30 140	13,10 150	12,30 160	10,50 170	14,50 120	14,25 130	14,00 140	13,10 150	11,35 160
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	10	12	18	5	7	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10	12	17	5	7	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	0	+5	+8	+11	+16	0	+3	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору											

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195	150	160	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	32	35	43	20	22	24	29	37

6.2.3. Участие в спортивных соревнованиях оценивается по шкале:

- 5 баллов - во внутри институтских;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

6.2.4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 10 баллов – посещение 80% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

1 семестр – 18 ПЗ. Минимальное количество посещений – 14 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,55 балла.

2 семестр – 15 ПЗ. Минимальное количество посещений – 12 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,66 балла.

3 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,31 балла.

4 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,33 балла.

5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,38 балла.

6 семестр – 43 ПЗ. Минимальное количество посещений – 34 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,23 балла.

6.2.5. Альтернативные формы

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.

10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

60 баллов («зачтено») – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,
- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

0 баллов («не зачтено») выставляется, если студент не подготовил и не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли, отсутствует презентация.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания
1-6 семестры

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет по БРС
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 2.0, утверждено ректором СВФУ 15.03.2016 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1-3 курсов специалитета
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия / Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины³

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотек а ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература ⁴					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	11
2	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	11
Дополнительная литература					
1.	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009	Гриф УМО РФ	5		11
2.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2008	Гриф УМО РФ	1		11
3.	Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461318	11
4.	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Директ-Медиа, 2016.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436074	11
5.	Василистова Т.В., Пономарев В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2011.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428893	11
6.	Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых. Москва: Терра-Спорт Олимпия Пресс, 2004.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459996	11

³ Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

⁴ Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4561> ЭФ-17
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116> волейбол
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4466> гимнастика/фитнес
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120> пауэрлифтинг
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119> футбол

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

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Практические занятия	Волейбол - с/к «Олимп», большой зал. Гимнастика/Фитнес, пауэрлифтинг – с/к «Богатырь», малый зал, тренажерный зал. Футбол/баскетбол – с/к «Богатырь», большой зал	Комплекты оборудования и инвентаря по видам спорта

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине⁵

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

⁵В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.06 Прикладная физическая культура (по выбору)**

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания выпускающей кафедры (дата, номер), ФИО зав.кафедрой, подпись

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.