

**государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)**

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

**Проректор по учебно-методической
работе**

/А.С. Деникин/

« 29 » 06 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту**

Направление подготовки (специальность)

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность (профиль) программы:

Сетевые технологии

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

Очная

Для набора 2017 г.

г. Дубна, 2017 г.

Преподаватели:

Тихомирова И.К. – И.О. зав.кафедрой физического воспитания, старший преподаватель, руководитель спортивного клуба университета «Дубна» _____
Белова Е.В. - старший преподаватель кафедры физического воспитания; _____
Емельянов В.Ю. - старший преподаватель кафедры физического воспитания; _____
Сандалова Т.В. -старший преподаватель кафедры физического воспитания; _____
Синицина Т.В. -старший преподаватель кафедры физического воспитания; _____
Тихомирова Е.С. -старший преподаватель кафедры физического воспитания; _____
Шабалин А.Ю. -старший преподаватель кафедры физического воспитания. _____

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций примерной образовательной программы.

02.03.02 Фундаментальные инженерные и инженерно-технические
(код и наименование направления подготовки (специальности))

Рабочая программа дисциплины обновлена в связи с вступлением в силу новой редакции Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от « 05 » 06 20 14 г.

И.О.заведующего кафедрой Тихомирова И.К.
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой

« 23 » 06 20 14 г.

Н.А. Токарева Токарева Н.А.
(Фамилия И.О., подпись)

Эксперт Минаев Г.А. - начальник управления по физкультуре и спорту г.Дубны

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, место работы, должность;
подпись, заверенная по месту работы)

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью физического воспитания студентов университета «Дубна» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельных занятий физическими упражнениями, применение их в повседневной жизни;
- развитие двигательных и психологических способностей необходимых для успешного овладения упражнениями повышенной сложности в избранном виде на 3м курсе;
- освоение технико-тактического арсенала и повышение уровня физической подготовленности в избранной спортивно-педагогической дисциплине.

2. Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов, так как в университете «Дубна» «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения (1-6 семестры), учебный материал представлен на каждый год обучения.

Форма промежуточной аттестации – зачет в каждом семестре реализации дисциплины.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения) (последний – при наличии в карте компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З1 (ОК-8) знать: основные средства и методы физического воспитания У1 (ОК-8) уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств В1 (ОК-8) владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 часов, из которых:

328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем¹:

328 часов – практические занятия:

- 66 часов в 1 семестре;
- 66 часов в 2 семестре;
- 66 часов в 3 семестре;
- 66 часов в 4 семестре;
- 32 часа в 5 семестре;
- 32 часа в 6 семестре;

Форма промежуточной аттестации: в конце каждого семестра – зачет.

6. Содержание дисциплины (модуля), с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий.

Физическое воспитание в университете осуществляется в различных формах: основы физического воспитания (ОФВ), специальная физическая подготовка (СФП), тактическая и физическая подготовка, функциональная, игровая, силовая, координационная. Все перечисленные физические формы оказывают влияние на развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости, подвижности, быстроты. Физическая культура в нашем ВУЗе является неотъемлемой частью формирования облика и профессиональной культуры личности современного специалиста.

Концепция физического воспитания позволяет за 3 года фундаментальных занятий добиться взаимосвязи по отработке двигательных умений и навыков по 8 видам спорта.

- I курс - девушки волейбол и фитнес-аэробика;
 юноши атлетическая гимнастика и волейбол;
- II курс - девушки и юноши плавание и баскетбол;

¹ Перечень видов учебных занятий уточняется в соответствии с учебным планом.

III курс - выбор избранного вида спорта (к вышеперечисленным добавляются теннис, настольный теннис, футбол).

На всех этапах обучения студенты, имеющие ограничения для занятий спортом по медицинским показаниям, занимаются в специальной медицинской группе.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от физической нагрузки, готовят письменную работу (реферат, контрольная работа, задание исследовательского типа и прочее) для прохождения промежуточной аттестации по темам, предложенным кафедрой физического воспитания. Тему письменной работы обучающийся может определить самостоятельно, с учетом его будущей профессиональной деятельности, согласовав с кафедрой физического воспитания.

Выбор методов обучения, методов и форм проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы и (или) иных медицинских документах.

Наименование раздела. Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ²						Всего часов
	Практические занятия						
	1	2	3	4	5	6	
юноши							328
Атлетическая гимнастика/	66				32	32	
Волейбол		66			32	32	
Плавание			66		32	32	
Баскетбол				66	32	32	
Настольный теннис*					32	32	
Теннис*					32	32	
Футбол*					32	32	
Специальная медицинская группа.	66	66	66	66	32	32	
	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	

*Дисциплины по выбору.
Самостоятельные работы не предусмотрены учебным планом.

ДЕВУШКИ							328
Фитнес-аэробика/	66				32	32	
Волейбол		66			32	32	
Плавание			66		32	32	
Баскетбол				66	32	32	
Настольный теннис*					32	32	
Теннис*					32	32	
Футбол*					32	32	
Специальная медицинская группа.	66	66	66	66	32	32	
	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	

7 . Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) .

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) .

Целью занятий прикладной физической культурой как учебной дисциплины является формирование культуры личности в области физического воспитания, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности.

На занятиях по различным видам спорта последовательно решаются основные задачи физического воспитания. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков.

По окончании учебного цикла атлетической гимнастики студенты обязаны выполнить контрольные нормативы и сдать практические зачеты. Те, кто решил совершенствоваться в этом виде спорта продолжают тренироваться и участвовать в соревнованиях различного уровня. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. В результате обучения занимающийся должен:

- овладеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- повысить уровень функциональных и двигательных способностей;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- овладеть техникой упражнений атлетической гимнастики;
- приобрести навыки в организации и проведении самостоятельных занятий атлетической гимнастики.

Целью раздела программы по баскетболу является получение студентами сведений по теории, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре, умение самостоятельно организовывать игры и проводить занятия с небольшими группами.

Цели и задачи плавания – повысить оздоровительный эффект плавания, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, укрепить нервную и иммунную системы, повысить прикладные возможности студента(ныряние, открывание глаз в воде, транспортирование предметов); научить студентов плавать 4-мя способами.

Целью обучения волейболу, как учебной дисциплины, является обучение основам техники и тактики, приобретение навыков и умений в организации соревнований. Ознакомление с судейской практикой.

Цели раздела фитнес-аэробика - сохранение и улучшение здоровья студентов, формирование знаний, двигательных умений и навыков, совершенствование физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, улучшение координации движений.

Задачи: Сформировать потребность студентов к занятиям фитнес-аэробикой, умение использовать физические упражнения для повышения своих функциональных возможностей. Обучить основным видам и методам контроля и самоконтроля.

Целью раздела программы по теннису является ознакомление и обучение студентов основам техники и тактики, правилам соревнований и методике их проведения.

Основными задачами дисциплины являются:

- дать представление о теоретических основах игры в теннис;
- ознакомить студентов с техникой и тактикой игры в теннис;
- сформировать умение самостоятельно проводить соревнования по теннису.

Целью раздела программы по мини-футболу является получение студентами сведений по теории, овладение техническими и тактическими приемами, приобретение практических навыков участия в игре, умение самостоятельно организовывать соревнования.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма;
- формировании правильной осанки, а при необходимости – ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим для студентов;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

Методические рекомендации по выполнению письменной работы (реферата) для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от физической нагрузки.

Реферат является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания реферата состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание реферата;
4. Защита реферата на семинаре или конференции.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над рефератом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте реферата.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформулировать основную задачу, которая ставится в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: название ВУЗа, по какой дисциплине написан реферат, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 10 — 15 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов;

Подготовленный реферат, как правило, защищается на семинарском занятии.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Раздел I

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.

2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
 3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
 4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
-
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
 6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
 7. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
 8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
 9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
 10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.

Раздел II

11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.

Раздел III

21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.

Раздел IV

31. История возникновения и развития волейбол.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.

38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Раздел V

41. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
42. Первые Олимпийские игры древнего периода.
43. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
44. История современного Олимпийского движения.
45. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
46. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
47. История Зимних Олимпийских игр.
48. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.

8. Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» применяется контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем во время занятий спортом).

9. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Компетенция ОК-8

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Атлетическая гимнастика 1 курс.		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания ЗНАТЬ: теоретические основы физической культуры (свой организм, как работает он, что происходит с органами и системами организма при занятиях атлетической гимнастикой, что такое здоровый образ жизни, методику построения занятия АГ, упражнения используемые в АГ) и практически выполнять упражнения АГ и довести их от УМЕНИЯ до НАВЫКА..	Базовый	Знает теоретические основы физической культуры	Не знает теоретических основ физической культуры	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.

<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>Должны УМЕТЬ: составлять план занятий для себя, дозировать нагрузку при составлении плана занятий, чтобы занятия давали пользу.</p>	Базовый	Умеет составлять план занятий для себя, дозировать нагрузку при составлении плана занятий..	Не умеет составлять план занятий для себя, дозировать нагрузку при составлении плана занятий.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
<p>В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ВЛАДЕТЬ знаниями, полученными при занятиях АГ в Университете для использования их в жизни при воспитании собственных детей и сохранения хорошего здоровья в обычной жизни</p>	Базовый	Владеет знаниями, полученными при занятиях АГ в Университете для использования их в жизни	Не владеет знаниями, полученными при занятиях АГ в Университете для использования их в жизни	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
<p>Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта ниже.</p>		Зачтено	Не зачтено	Выполнение комплексного практического задания
<p>РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *</p>	<p>Уровень освоения компетенции**)</p>	<p>КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»</p> <p>Атлетическая гимнастика 3 курс.</p>		<p>ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ</p>
<p>31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Код 3 (ОК-8) Освоить технику выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Получить теоретические основы знаний о строении организма, об изменении органов и систем организма при занятиях упражнениями с отягощениями, получить знания об истории развития силовых видов спорта.</p>	Базовый	Знает технику выполнения упражнений. Обнаружены теоретические основы знаний о строении организма, об изменении органов и систем организма при занятиях упражнениями с отягощениями, обнаружены знания об истории развития силовых видов спорта	Не знает технику выполнения упражнений. Не обнаружены теоретические основы знаний о строении организма, об изменении органов и систем организма при занятиях упражнениями с отягощениями, не обнаружены знания об истории развития силовых видов спорта	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.
<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Код У (ОК-8) Развить умения выполнения упражнений по атлетической гимнастике, которые потом при регулярных занятиях переходят в навыки.</p>	Базовый	Развиты умения выполнения упражнений по атлетической гимнастике, которые потом при регулярных занятиях переходят в навыки.	Не развиты умения выполнения упражнений по атлетической гимнастике, которые потом при регулярных занятиях переходят в на	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков

В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Код В (ОК-8) Владеть знаниями, полученными при занятиях атлетической гимнастикой в Университете для использования их в жизни при воспитании собственных детей и сохранения хорошего здоровья в обычной жизни	Базовый	Владеет знаниями, полученными при занятиях атлетической гимнастикой в Университете для использования их в жизни	Не владеет знаниями, полученными при занятиях атлетической гимнастикой в Университете для использования их в жизни	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	Выполнение комплексного практического задания

Контрольные нормативы				
	1 курс		5 семестр	6 семестр
	Оценка	Норматив	Оценка	Норматив
Приседания со штангой на плечах за головой:	Зачтено	100% от собственного веса.	Зачтено	105% от собственного веса.
Жим штанги лёжа на спине, горизонтальная скамейка:	Зачтено	95% от собственного веса.	Зачтено	100% от собственного веса.
Прыжок в длину с места:	Зачтено	210 см.	Зачтено	215 см.
Подтягивание на перекладине:	Зачтено	8 раз.	Зачтено	9 раз.
Отжимание от пола (и.п. - упор лёжа):	Зачтено	25 раз.	Зачтено	30 раз.
Подъём прямых ног до касания перекладины (и.п.- вис на перекладине):	Зачтено	7 раз.	Зачтено	8 раз.
Гири	рывок	рывок - 24 кг	толчок -24 кг	
(собственный вес)				
до 70 кг	8 + 8	4 + 4	3	
до 80 кг	10 + 10	6 + 6	5	
до 90 кг	12 + 12	8 +8	7	
свыше 90 кг	14 + 14	10+10	9	
Теоретический зачёт:	Составить и защитить поурочный план на 5 занятий для развития какой-либо группы мышц по заданию преподавателя. 		В шестом семестре составить и защитить поурочный план на 2 недели (10 занятий) для развития либо группы мышц по заданию преподавателя.	

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уро- вень осво- ения ком- пе- тен- ции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (мо- дули) по физической культуре и спорту» Плавание 2 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Код 3 (ОК-8) Основы начальных упражнений и технику 4-х способов плавания (кроль на спине, кроль на груди брасс, дельфин)	Ба- зо- вый	Знает основы начальных упражнений и технику 4-х способов плавания (кроль на спине, кроль на груди брасс, дельфин)	Не знает основы начальных упражнений и технику 4-х способов плавания (кроль на спине, кроль на груди брасс, дельфин)	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Проплыть, не нарушая техники плавания 4-мя способами на отрезках 25м)	Ба- зо- вый	Умеет проплыть, не нарушая техники плавания 4-мя способами на отрезках 25м)	Не умеет проплыть, не нарушая техники плавания 4-мя способами на отрезках 25м)	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Код В (ОК-8) Владеть техникой 4-х способами плавания. Уметь проплыть каждым по 100-150м согласно нормативам.	Ба- зо- вый	Владеет техникой 4-х способами плавания. Умеет проплыть каждым по 100-150м согласно нормативам	Не владеет техникой 4-х способами плавания. Не умеет проплыть каждым по 100-150м согласно нормативам	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания или защита выполненного проекта или сформированного портфолио</i>

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ^{*)}	Уро- вень осво- ения ком- пе- тен- ции ^{**)}	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (мо- дули) по физической культуре и спорту» Плавание 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Знать технику 4-х видов непре- рывного плавания.	Ба- зо- вый	Знает технику 4- х видов непре- рывного плава- ния.	Не знает техни- ку 4-х видов не- прерывного пла- вания.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и при- менять методы и средства физиче- ской культуры для совершенствова- ния основных физических качеств Уметь в процессе занятия правильно выполнять гребковые движения; старты и повороты.	Ба- зо- вый	Умеет в процес- се занятия пра- вильно выпол- нять гребковые движения; стар- ты и повороты	Не умеет в про- цессе занятия правильно вы- полнять гребко- вые движения; старты и пово- роты	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами фи- зической культуры для обеспечения полноценной социальной и профес- сиональной деятельности Свободно проплыть, не нарушая техники плавания до 1500м 4-мя спо- собами плавания.	Ба- зо- вый	Свободно про- плывает, не нарушая техники плавания до 1500м 4-мя спо- собами плава- ния.	Не владеет	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
Форма промежуточной атте- стации - Зачет. Приложение по виду спорта (ни- же).		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение ком- плексного практиче- ского задания</i>

Зачетные требования для студентов по плаванию

№	Задание	2 курс	
		юноши	девушки
1	Проплыть 25м способом кроль на спине в полной координации	35сек	40сек
2	Проплыть 25м способом кроль на груди в полной координации	30сек	35сек
3	Проплыть 25 м способом брасс в полной координации	40сек	45сек
4	Проплыть 25 м способом дельфин в полной координации	40сек	45сек
3 курс 5 семестр			
		юноши	девушки
	Проплыть двумя избранными способами по выбору (а,в,с)		
А)	Проплыть 50м способом кроль на груди в полной координации	55	1.10.0
В)	Проплыть 50м способом кроль на спине в полной координации	1.05	1.15.0
С)	Проплыть 50м способом брасс в полной координации	1.10.0	1.15.0
2)	Проплыть 250м способом дельфин в полной координации.	1.05.00	1.10.0
3)	Повороты. Старты.	Показать технику	
3 курс 6 семестр			
		юноши	девушки
1	Проплыть 100м (комплексное плавание)	2.10.0	2.25.0
2	Повороты, старты всеми способами.	Показать технику	

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Фитнес-аэробика 1 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
<p>31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания.</p> <p>Понятия об основных видах фитнес-аэробики. Техника безопасности. Основные виды самоконтроля.</p>	Базовый	Знает об основных видах фитнес-аэробики, технику безопасности, основные виды самоконтроля.	Не знает об основных видах фитнес-аэробики, технику безопасности, основные виды самоконтроля	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.
<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Уметь выполнять основные базовые движения под музыкальное сопровождение, комплекс физических упражнений для всех групп мышц с использованием инвентаря и оборудования.</p>	Базовый	Умеет выполнять основные базовые движения под музыкальное сопровождение, комплекс физических упражнений для всех групп мышц с использованием инвентаря и оборудования	Не умеет выполнять основные базовые движения под музыкальное сопровождение, комплекс физических упражнений для всех групп мышц с использованием инвентаря и оборудования	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
<p>В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составление комбинаций с музыкальным сопровождением, используя разученные базовые движения. Сдача контрольных нормативов.</p>	Базовый	Составляет комбинации с музыкальным сопровождением, используя разученные базовые движения. Выполняет контрольных нормативов.	Не составляет комбинации с музыкальным сопровождением, используя разученные базовые движения. Не выполняет контрольных нормативов.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
<p>Форма промежуточной аттестации - Зачет.</p> <p>Приложение по виду спорта (ниже).</p>		Зачтено	Не зачтено	Выполнение комплексного практического задания.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Фитнес-аэробика 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
<p>31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания.</p> <p>Знать и различать виды аэробики. Основные виды и методы контроля и самоконтроля. О влиянии физических упражнений на определенные группы мышц. Техника безопасности и оказание первой помощи.</p>	Базовый	Знает и различает виды аэробики, основные виды и методы контроля и самоконтроля, знает о влиянии физических упражнений на определенные группы мышц.	Не знает и не различает виды аэробики, основные виды и методы контроля и самоконтроля, знает о влиянии физических упражнений на определенные группы мышц.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Уметь составлять связки и комбинации под музыкальное сопровождение. Осознано выбирать физические упражнения для прорабатывания той или иной группы мышц с использованием инвентаря и оборудования.</p>	Базовый	Умеет составлять связки и комбинации под музыкальное сопровождение, осознано выбирает физические упражнения для прорабатывания той или иной группы мышц с использованием инвентаря и оборудования	Не умеет составлять связки и комбинации под музыкальное сопровождение, осознано выбирает физические упражнения для прорабатывания той или иной группы мышц с использованием инвентаря и оборудования	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
<p>В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Составить и провести по выбору : разминку, комплекс упражнений на развитие физических качеств, танцевальную комбинацию, упражнения на растяжку и гибкость.</p>	Базовый	Составляет и проводит по выбору : разминку, комплекс упражнений на развитие физических качеств, танцевальную комбинацию, упражнения на растяжку и гибкость.	Не выполняет	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
<p>Форма промежуточной аттестации - Зачет.</p> <p>Приложение по виду спорта (ниже).</p>		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания.</i>

Зачётные требования по фитнес-аэробике для студенток 1 курса

Упражнения для мышц живота		
1	И.п. – лёжа на спине 1 – сед, взяв группировку 2-и.п.	30 раз
2	И.п. – сед углом, руки в стороны (держать)	30 сек.
Упражнения для мышц спины		
1	И.п. – лежа на животе, руки за голову (ноги закреплены) 1 – прогнуться 2 – и.п.	30 раз
2	И.п. – лёжа на животе прогнувшись, руки вперёд – вверх (держать)	60 сек
Упражнения для мышц рук		
1	И.п. – упор лёжа на коленях 1 – согнуть руки 2 – и.п. (отжимания)	15 раз
2	И.п. – упор сидя сзади, руки на гимнастической скамейке 1 – выпрямить руки 2 – и.п.	15 раз
Упражнения для мышц ног		
1	И.п. – стойка на одной ноге, другая вытянута вперёд; одна рука на пояс, другая держится за опору 1 – сед 2 – и.п. («пистолетик»)	15 раз
2	И.п. – стойка боком на одной ноге, другая на гимнастической скамейке 1 – поднять ногу до прямого угла 2 – и.п.	15x2 раз
Упражнения на пластику, координацию, равновесие		
1	Составить комбинацию с музыкальным сопровождением, используя разученные базовые движения	

Зачётные требования фитнес-аэробике 5 семестр

Упражнения для мышц живота		
1	И.п. – лёжа на спине 1 – поднять прямые ноги до прямого угла 2-и.п.	30 раз
2	И.п. – сед углом ноги врозь руки вперёд (держать)	30 сек.
Упражнения для мышц спины		
1	И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова опущена вниз 1 – поднять прямые ноги вверх 2 – и.п.	30 раз
2	И.п. – упор лёжа на предплечьях (держать)	60 сек
Упражнения для мышц рук		
1	И.п. – упор лёжа, руки на гимнастической скамейке 1 – согнуть руки 2 – и.п. (отжимания)	15 раз
2	И.п. – упор сидя сзади, руки на стуле 1 – выпрямить руки 2 – и.п.	15 раз
Упражнения для мышц ног		
1	И.п. – о.с. лицом к стулу 1 – поставить одну ногу на стул 2 – поставить другую ногу на стул, выпрямиться 3 – 4 вернуться в и.п.	60 раз
2	Прыжки со скакалкой, на выносливость, на двух ногах на месте	3 мин.
Зачётные требования фитнес-аэробике 6 семестр		
Упражнения на пластику, координацию, равновесие		
1	Составить комбинацию на 2 минуты, с музыкальным сопровождением, по выбору: базовая аэробика, степ, хип-хоп.	

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ^{*)}	Уровень освоения компетенции ^{**)}	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Волейбол 1 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Сведения по теории, овладение приёмами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре	Базовый	Владеет сведениями по теории, приёмами техники и тактики, приобретены навыки участия в игре	Не владеет сведениями по теории, приёмами техники и тактики, отсутствуют навыки участия в игре	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Самостоятельно организовывать игры и проводить занятия с небольшими группами	Базовый	Самостоятельно организует игры и проводит занятия с небольшими группами	Не обнаруживает умения организовать игру и провести занятия с небольшими группами	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Основными приёмами современной техники, взаимодействовать в команде.	Базовый	Владеет основными приёмами современной техники и взаимодействия в команде.	Не владеет основными приёмами современной техники и взаимодействия в команде.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания или защита выполненного проекта или сформированного портфолио</i>

Зачетные требования для студентов по волейболу для 1 курса

Специальная физическая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Челночный бег 92 м.(«елочка»)	28 сек.	31 сек.
2.	Челночный бег 6 х 5 м	10 сек	12 сек.

Техническая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 раз	15 раз
2.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 раз	15 раз
3.	Передача мяча сверху двумя руками на точность в парах на расстоянии 6м.	12 раз	10 раз
4.	Подача мяча из 10 раз	5 раз	4 раза
5.	Рациональное использование технических и тактических приемов в двух-сторонней игре	Зачтено	Не зачтено

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Волейбол 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Сведения по теории, овладение приёмами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре	Базовый	Знает правил игры, демонстрирует приёмы техники и тактики, приобретение навыков участия в игре	Не знает правил игры, не демонстрирует приёмы техники и тактики, приобретение навыков участия в игре	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Самостоятельно организовывать игры и проводить занятия с небольшими группами	Базовый	Способен самостоятельно организовывать игры и проводить занятия с небольшими группами	Не способен самостоятельно организовывать игры и проводить занятия с небольшими группами	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Основными приёмами современной техники, взаимодействовать в команде. Владеть приемами судейства и организации проведения соревнований.	Базовый	Владеет основными приёмами современной техники, взаимодействует в команде; владеет приемами судейства и организации проведения соревнований	Не владеет основными приёмами современной техники, не взаимодействует в команде и тд.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания или защита выполненного проекта или сформированного портфолио</i>

Зачетные требования для студентов по волейболу для 1 курса

Специальная физическая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Челночный бег 92 м.(«елочка»)	28 сек.	31 сек.
2.	Челночный бег 6 х 5 м	10 сек	12 сек.

Техническая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 раз	15 раз
2.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 раз	15 раз
3.	Передача мяча сверху двумя руками на точность в парах на расстоянии 6м.	12 раз	10 раз
4.	Подача мяча из 10 раз	5 раз	4 раза
5.	Рациональное использование технических и тактических приемов в двухсторонней игре	Зачтено	Не зачтено

Зачетные требования для студентов по волейболу 3 курс 5 семестр

Специальная физическая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Челночный бег 92 м («елочка»)	25 сек.	28 сек.
2.	Челночный бег 6 х 5 м	8.5сек.	10,5 сек.

Техническая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Чередование передач мяча сверху и снизу над собой	25 раз	20 раз
2.	Прямой нападающий удар с трех (двух) шагов разбега	6 раз	4 раза
3.	Подача мяча в левую и правую половину площадки по заданию преподавателя из 10 раз	7раз	7 раз
4.	Прием мяча к сетке из 10 раз	6раз	5 раз
5.	Рациональное использование технических и тактических приемов в двухсторонней игре		

3 курс 6 семестр

Специальная физическая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Челночный бег 92 м («елочка»)	26 сек.	29 сек.
2.	Челночный бег 6 х 5 м	9 сек	11 сек.

Техническая подготовка

№	Задание	Результат юноши	Результат девушки
1.	Чередование передач мяча сверху и снизу над собой	20 раз	15 раз
2.	Прямой нападающий удар с трех (двух) шагов разбега	5 раз	3 раза
3.	Подача мяча в левую и правую половину площадки по заданию преподавателя из 10 раз	6 раза	5 раза

4.	Прием мяча к сетке из 10 раз	5 раз	4 раза
5.	Рациональное использование технических и тактических приемов в двухсторонней игре		

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Баскетбол 2 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания. Знать историю возникновения баскетбола, правила игры. Овладение приемами техники перемещений в защите и нападении. Приобретение навыков участия в игре.	Базовый	Знает историю возникновения баскетбола, правила игры. Демонстрирует овладение приемами техники перемещений в защите и нападении, приобретение навыков участия в игре.	Не знает историю возникновения баскетбола, правила игры. Не владеет приемами техники перемещений в защите и нападении.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Уметь передвигаться бегом приставными шагами, прыжком и др., вести мяч на месте, в движении с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля, ловить мяч двумя руками, одной рукой и др., владеть передачей, броском в корзину	Базовый	Умеет передвигаться бегом приставными шагами, прыжком и др., вести мяч на месте, в движении с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля и т.д.	Не умеет передвигаться бегом приставными шагами, прыжком и др., вести мяч на месте, в движении с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля, ловить мяч двумя руками, одной рукой и др., владеть передачей, броском в корзину	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть основными приемами техники, тактикой нападения, тактикой защиты. Учебная игра.	Базовый	Владеет основными приемами техники, тактикой нападения, тактикой защиты.	Не владеет основными приемами техники, тактикой нападения, тактикой защиты	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	Выполнение комплексного практического задания

Зачетные требования для студентов по баскетболу

№	Упражнения	2 курс 3 (4) семестр	
		Юноши	Девушки
1	Челночный бег (14 м х 40 см х 4 р) с ведением мяча	14.30 с	17.00
2	Передачи в стену (двумя руками от груди расстояния 4 м в течение 30 с)	26	22
3	Штрафные броски (10 бросков)	3	2
4	Умение играть в баскетбол	Зачтено	

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Баскетбол 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Код 3 (ОК-8) Совершенствование тактики приемов в игре. Основные приемы техники. Причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.	Базовый	Знает об основных приемах техники, о причинах травматизма при занятиях баскетболом и правилах его предупреждения.	Не знает об основных приемах техники, о причинах травматизма при занятиях баскетболом и правилах его предупреждения.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Код У (ОК-8) Уметь взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива.	Базовый	Умеет взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива.	Не умеет взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Код В (ОК-8) Владеть методами организации и проведения игры, навыками судейства. Совершенствование тактики приемов в игре.	Базовый	Владеет методами организации и проведения игры, навыками судейства. Совершенствование тактики приемов в игре.	Не владеет методами организации и проведения игры, навыками судейства. Совершенствование тактики приемов в игре.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	Выполнение комплексного практического задания

Зачетные требования по баскетболу

Упражнения	3 курс 6 семестр	
	Юноши	Девушки
Челночный бег (14 м х 40 см х 4 р) с ведением мяча	14.00 с	16.30
Передача мяча друг другу (двумя руками от груди расстояние 4 метра в течение 30 с)	30	26
Штрафные броски (10 бросков)	4	3
Дистанционные броски (3-4 метра от кольца, 10 бросков)	3	2
Ведение – 2 шага – бросок (3 стороны, по 3 раза с каждой, попадания)	4	3
Передача мяча в движении и бросок (сек., попадания)	13.10	14.10
Передвижение в защитной стойке (секунды)	13.20	14.20

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Настольный теннис 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
<p>31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания</p> <p>Знать: об особенностях зарождения, истории настольного тенниса, основные технические приемы при игре в настольный теннис, правила игры на счет, причины травматизма при занятиях настольным теннисом и правила его предупреждения</p>	Базовый	Знает об особенностях зарождения, истории настольного тенниса, основные технические приемы при игре в настольный теннис, правила игры на счет.	Не знает об особенностях зарождения, истории настольного тенниса, основные технические приемы при игре в настольный теннис, правила игры на счет.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>Уметь: исполнять основные технические приемы настольного тенниса, играть на счет, организовывать и проводить соревнования по настольному теннису по различным системам.</p>	Базовый	Умеет исполнять основные технические приемы настольного тенниса, играть на счет, организовывать и проводить соревнования по настольному теннису по различным системам.	Не умеет исполнять основные технические приемы настольного тенниса, играть на счет, организовывать и проводить соревнования по настольному теннису по различным системам.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
<p>В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: владеть всеми основными техническими и тактическими приемами настольного тенниса и навыками судейства и проведения соревнований.</p>	Базовый	Владеет всеми основными техническими и тактическими приемами настольного тенниса и навыками судейства и проведения соревнований	Не владеет всеми основными техническими и тактическими приемами настольного тенниса и навыками судейства и проведения соревнований	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
<p>Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).</p>		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания</i>

Зачетные требования по настольному теннису для студентов

3 курса.

Контрольные нормативы		III курс (V семестр)	
СФП		юноши	девушки
1	Перемещение в 3-х метровой зоне приставным шагом за 30сек.	25	23
2	Развороты корпуса у теннисного стола за 30 сек.	55	45
Техническая подготовка		Засчитывается лучший результат из 3-х попыток	
1	Поддачи по зонам справа и слева	9	
2	Откидка мяча слева по диагонали и прямой	20	
3	Откидка мяча справа по диагонали и прямой	15	
4	Накат справа с подставки по диагонали	10	
5	Накат слева с подставки по диагонали	10	
6	Подрезка слева по диагонали и прямой	15	
Теоретический зачет		Правила игры в настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Правила проведения соревнований. Техника и тактика игры в н/теннис	

Контрольные нормативы		III курс (VI семестр)	
СФП		юноши	девушки
1	Перемещение в 3-х метровой зоне приставным шагом за 30 сек.	26	25
2	Развороты корпуса у теннисного стола за 30 сек.	58	46
Техническая подготовка		Засчитывается лучший результат из 3-х попыток	
1	Чередование наката с контрударом справа по диагонали	10	
2	Чередование откидки с контрударом слева по диагонали	8	
3	Накат справа по подрезке	7	
Теоретический зачет		Парные встречи. Правила игры в парных встречах. Проведение и организация соревнований по настольному теннису.	

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ^{*)}	Уро- вень осво- ения ком- пе- тен- ции ^{**)}	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (мо- дули) по физической культуре и спорту» Теннис 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
<i>31 (ОК-8) Знать</i> основные средства и методы физического воспитания Знать: историю развития тенниса, основ- ные технические приемы при игре в теннис, правила игры на счет.	Ба- зо- вый	Знает историю развития тенни- са, основные технические приемы при игре в теннис, прави- ла игры на счет	Не знает исто- рию развития тенниса, основ- ные технические приемы при игре в теннис, прави- ла игры на счет	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>
<i>У1 (ОК-8) Уметь</i> подбирать и при- менять методы и средства физиче- ской культуры для совершенствова- ния основных физических качеств Уметь: исполнять основные технические приемы тенниса, играть на счет, организовывать и проводить соревнования по теннису.	Ба- зо- вый	Умеет испол- нять основные технические приемы тенниса, играть на счет, организовывать и проводить со- ревнования по теннису.	Не умеет ис- полнять основ- ные технические приемы тенниса, играть на счет, организовывать и проводить со- ревнования по теннису.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
<i>В1 (ОК-8)</i> Владеть методами и средствами фи- зической культуры для обеспечения полноценной социальной и профес- сиональной деятельности Владеть: всеми основными техническими и тактическими приемами тенниса и навыками судейства и проведения соревнований.	Ба- зо- вый	Владеет всеми основными тех- ническими и тактическими приемами тен- ниса и навыками судейства и про- ведения сорев- нований.	Не владеет все- ми основными техническими и тактическими приемами тен- ниса и навыками судейства и про- ведения сорев- нований.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
Форма промежуточной атте- стации - Зачет. Приложение по виду спорта (ни- же).		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение ком- плексного практиче- ского задания</i>

Зачетные требования по теннису для студентов III курса.

	Зачетные требования по теннису для студентов III курса.	Контрольные нормативы III курс (V семестр)	
	1 Челночный бег 10х10 сек. 27 28	2 Прыжки с места см. 230 170	Техническая подготовка
1	1 Набивание мяча ракеткой у стенки справа 20	2 Набивание мяча ракеткой у стенки слева 20	3 Одиночная игра на счет Зачет
2	Теоретический зачет Техника безопасности на занятиях по теннису и оказание первой помощи при травмах. Правила игры в теннис.		
	Зачетные требования по теннису для студентов III курса.	Контрольные нормативы III курс (V семестр)	
1	1 Челночный бег 10х10 сек. 27 28	2 Прыжки с места см. 230 170	
2	1 Набивание мяча ракеткой у стенки справа 20	2 Набивание мяча ракеткой у стенки слева 20	
3	Теоретический зачет Техника безопасности на занятиях по теннису и оказание первой помощи при травмах. Правила игры в теннис.		
4	Зачетные требования по теннису для студентов III курса.	Контрольные нормативы III курс (V семестр)	
5	1 Челночный бег 10х10 сек. 27 28	2 Прыжки с места см. 230 170	
6	1 Набивание мяча ракеткой у стенки справа 20	2 Набивание мяча ракеткой у стенки слева 20	
	Теоретический зачет Техника безопасности на занятиях по теннису и оказание первой помощи при травмах. Правила игры в теннис.		

	Контрольные нормативы	III курс (VI семестр)	
	Контрольные нормативы	ОФП юноши девушки	1 Челночный бег

	вы III курс (VI семестр)		10x10 сек. 25 27
1	2 Прыжки с места см. 240 18 0	Техническая подготовка	1 Судейство игр Зачет
2	2 Игра в парах на счет Зачет	3 Подача 4 попытки 2 попадания	
	Контрольные нормативы III курс (VI семестр)	ОФП юноши девушки	
1	2 Прыжки с места см. 240 18 0	Техническая подготовка	
2	2 Игра в парах на счет Зачет	3 Подача 4 попытки 2 попадания	
3	Контрольные нормативы III курс (VI семестр)	ОФП юноши девушки	
	2 Прыжки с места см. 240 18 0	Техническая подготовка	

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Мини-футбол 3 курс		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Знать: историю мирового и российского футбола, правила игры, основные технические и тактические приемы игры.	Базовый	Знает историю мирового и российского футбола, правила игры, основные технические и тактические приемы игры.	Не знает историю мирового и российского футбола, правила игры, основные технические и тактические приемы игры.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.
У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Уметь: применять на практике основы техники и тактики игры в мини-футбол, играть на счет; организовывать и проводить соревнования по мини-футболу.	Базовый	Умеет применять на практике основы техники и тактики игры в мини-футбол, играть на счет; организовывать и проводить соревнования по мини-футболу.	Не умеет применять на практике основы техники и тактики игры в мини-футбол, играть на счет; организовывать и проводить соревнования по мини-футболу.	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков

В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: основными техническими приемами, тактикой игры в мини-футбол и навыками судейства и проведения соревнований	Ба- зо- вый	Владеет основными техническими приемами, тактикой игры в мини-футбол и навыками судейства и проведения соревнований	Не владеет основными техническими приемами, тактикой игры в мини-футбол и навыками судейства и проведения соревнований	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i>
Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания</i>

Зачетные требования по мини-футболу для студентов III курса.

	Контрольные нормативы	III курс (VI семестр)
	ОФП	юноши
1	Челночный бег 10x10 сек.	26
2	Прыжки с места см.	230
	Техническая подготовка	
1	Жонглирование мяча	Зачет
2	Последовательность проведения разминки	Зачет
3	Техника передачи и остановки мяча	Зачет
	Теоретический зачет	Вопросы по технике безопасности на занятиях по мини-футболу и оказание первой помощи при травмах. Правила организации и проведения соревнований.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Специальная медицинская группа		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания Знать: Анамнез своего заболевания, перечень необходимых комплексов по ОФП, СФП по воздействию на сердечно-сосудистую систему и организма в целом. Знать и применять систему общих развивающих упражнений, дыхательной гимнастики и различных комплексов.	Ба- зо- вый	Знает анамнез своего заболевания, перечень необходимых комплексов по ОФП, СФП по воздействию на сердечно-сосудистую систему и организма в целом. Знает и применяет систему общих развивающих упражнений, дыхательной гимнастики и различных комплексов.	Не знает анамнез своего заболевания, перечень необходимых комплексов по ОФП, СФП по воздействию на сердечно-сосудистую систему и организма в целом. Не знает и не умеет применять систему общих развивающих упражнений, дыхательной гимнастики и различных комплексов.	<i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.</i>

<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>Уметь: подбирать в системе комплексов упражнений варианты дыхательной гимнастики, общих развивающих упражнений с ходьбой и на тренажерах. Уметь применять знания о частоте сердечных сокращений во время занятий. Уметь построить план занятия на улучшение осанки, развитие гибкости, силы и выносливости.</p>	Базовый	<p>Умеет подбирать в системе комплексов упражнений варианты дыхательной гимнастики, общих развивающих упражнений с ходьбой и на тренажерах. Умеет применять знания о частоте сердечных сокращений во время занятий.</p>	<p>Не умеет подбирать в системе комплексов упражнений варианты дыхательной гимнастики, общих развивающих упражнений с ходьбой и на тренажерах. Не умеет применять знания о частоте сердечных сокращений во время занятий.</p>	<p><i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i></p>
<p>В1 (ОК-8) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: методами и комплексами построения своих занятий на кардиотренажерах и велоэргометре.</p>	Базовый	<p>Владеет методами и комплексами построения своих занятий на кардиотренажерах и велоэргометре.</p>	<p>Не владеет методами и комплексами построения своих занятий на кардиотренажерах и велоэргометре.</p>	<p><i>По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков</i></p>
<p>Форма промежуточной аттестации - Зачет. Приложение по виду спорта (ниже).</p>		Зачтено	Не зачтено	<p><i>Выполнение комплексного практического задания</i></p>

10. Ресурсное обеспечение

Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

Атлетическая гимнастика

Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523>

Волейбол

Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>

Плавание

Герасимов, С.Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. - Новосибирск : НГТУ, 2012. - 36 с. - ISBN 978-5-7782-1986-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958>
Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие /

А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597>

Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>

Фитнес

Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>

Баскетбол

Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. -

Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - ISBN 978-5-7996-1175-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>

Теннис

Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - М. : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>

Специальная медицинская группа

Пономарев, В.В. Физическое воспитание студентов вуза с ослабленным здоровьем, проживающих в условиях Крайнего Севера: теоретические и методические основы / В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2012. - 154 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428877>

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

Дополнительная учебная литература

1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.
2. Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 173 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>
3. Спортивные игры: Учебник для вузов / Под ред.Ю.И.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 336с.
4. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Высшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
5. Физическое воспитание: Учебник для вузов / Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеевец В.У. и др.; Под ред.В.А.Головина и др. - М.: Высшая школа, 1983. - 391с.
6. Хозиев В.Б. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие: Хрестоматия / Хозиев Вадим Борисович, Стрельцов В.А., Фролова О.В.; Рец. Л.Ф.Обухова. - Сургут: СурГУ, 2006. - 117с. - URL: http://lib.undubna.ru/biblweb/search/bibl.asp?doc_id=127144&full=yes
Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС Znanium. com: <http://znanium.com/>
2. ЭБС Университетская библиотека онлайн: <https://biblioclub.ru/>
3. ЭБС Юрайт: <https://biblio-online.ru/>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

Рекомендуемые ссылки для различных видов спорта:

<http://basketball.sportedu.ru/content/spisok-uchebnoi-literatury-1>
<http://tennis.sportedu.ru/content/spisok-literatury>
<http://wl.sportedu.ru/content/spiski-uchebnoi-literatury>
<http://gym.sportedu.ru/projects>
<http://swim.sportedu.ru/content/spisok-uchebnoi-literatury>
<http://football.sportedu.ru/content/programma-distipliny-%C2%ABteoriya-i-metodika-mini-futbola%C2%BB>
<http://lfk.sportedu.ru/content/perechni-voprosov-temy-kr-spiski-literatury-struktura-vkr-i-magdiss>

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования	Виды спорта
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	бассейн 25x13 – 493 кв.м.	Температура воды и воздуха - 28 градусов. Экипировка для обучения плаванию.	плавание
		- 2 зала фитнес-аэробики – 133.1 кв .м и 113.17 кв.м;	Муз.центр, гимнастический станок, мячи, зеркала, ТВ, степы	фитнес
		-2 зала атлетической гимнастики по 180 кв. м каждый (40 тренажеров);	Муз.центр, 40 тренажеров, ТВ	атлетическая гимнастика
		- кардиозал для специальной медицинской группы – 188.5 кв. м (11 тренажеров);	11 тренажеров	специальная медицинская группа

		многофункциональный зал для спортивных игр – 1152 кв. м.	Трасформируется в болей-больную, баскетбольную, теннисную площадку.	Мини-футбол, болейбол, баскетбол, настольный теннис.
--	--	--	---	--

11. Язык преподавания

Русский.

РЕЦЕНЗИЯ

на учебную программу

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
университета «Дубна»

Программа государственного университета «Дубна» предназначена для студентов, изучающих и осваивающих дисциплину «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в объеме 328 часов в процессе трехлетнего обучения.

Физическое воспитание в университете осуществляется в различных формах: основы физического воспитания, специальная физическая подготовка, тактическая и физическая подготовка, функциональная, игровая, силовая, координационная. Все перечисленные физические формы оказывают влияние на развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости, подвижности, быстроты.

Физическая культура является неотъемлемой частью формирования облика и профессиональной культуры личности современного специалиста.

Концепция физического воспитания, особенность сменяемости в каждом семестре вида спорта позволяет за 3 года фундаментальных занятий добиться взаимосвязи по отработке двигательных умений и навыков по 8 видам спорта:

Юноши: атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, плавание, мини-футбол, настольный теннис, теннис;

Девушки: фитнес-аэробика, волейбол, баскетбол, плавание, атлетическая гимнастика, настольный теннис, теннис.

Целью занятий физической культурой как учебной дисциплины является формирование культуры личности в области физического воспитания, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности.

В данной рабочей программе изложены главные задачи, термины и понятия учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», освещены аспекты развития основных физических качеств человека и формирования двигательных умений и навыков.

Педагогический коллектив кафедры сумел кратко и конкретно обозначить сложный и обширный материал.

Начальник управления по ФК и спорту г. Дубны



Минаев Г. А.