



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ А.Р. Ибрагимова

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.Н. Мухамедьяров

02 апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль подготовки «Олигофренопедагогика»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование. Профиль «Олигофренопедагогика» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 123.

Составитель
рабочей программы _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 27 января 2026 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль подготовки «Олигофренопедагогика».

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

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие занимающихся, а специальная направлена на развитие двигательных качеств.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

– развитие физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

– способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, стратегии личностного развития, методы эффективного планирования времени, эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.

Уметь:

– планировать и организовывать занятия физкультурой и спортом, направленные на совершенствование своей физической подготовки и сохранение и укрепление здоровья;

- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать средства и методы физической культуры для формирования профессионально-личностных качеств, физического самосовершенствования, здорового образа жизни;
- определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов, планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации, анализировать и оценивать собственные силы и возможности, выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования.

Владеть:

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой;
- способами и средствами организации здорового образа жизни;
- практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, а также направленными на выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.
- приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач, инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль "Здоровьесберегающий" учебного плана.

4. 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)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
2	62		56			56			6	За
3	78		72			72			6	За
4	70		64			64			6	За
5	62		56			56			6	За
6	56		40			40			16	За
Итого по ОФО	328		288			288			40	

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма						Количество часов заочная форма						Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем		ИЗ	СР
Обучение базовой аэробике (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов.	16			10			6								тестовый контроль
Степ аэробика	10			10											тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	10			10											тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			10											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	8			8											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.	8			8											тестовый контроль
	Всего часов за 2 семестр														
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование силовых качеств,	22			16			6								тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
работа на тренажерах.																
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	14			14												тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	14			14												тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.																
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	14			14												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	78			72			6									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Обучение классу латино на степах.	20			14			6									тестовый контроль
Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	14			14												тестовый контроль
Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с				12												тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
регулируемой высотой).															
	Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).														
Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	70			64			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Силовые упражнения аэробики без предметов.	16			10			6								тестовый контроль
	Силовые упражнения аэробики без предметов на степях.														
Классическая аэробика.	12			12											тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	12			12											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			56			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	24			8			16								тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике.	8			8											тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	8			8											тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Совершенствование базовой аэробики.	8			8											тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	8			8											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			40			16								
Форма промеж. контроля	Зачет														
	Всего часов за семестр														
Форма промеж. контроля															
Всего часов дисциплине	328			288			40								
часов на контроль															
ВОЛЕЙБОЛ															
Обучение технике и тактике игры волейбол	16			10			6								тестовый контроль
Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху	10			10											тестовый контроль
Обучение перемещениям на площадке	10			10											тестовый контроль
Обучение блокированию мяча	10			10											тестовый контроль
	Обучить основам нападения														
Обучение подачи (ПЛАНЕР)	8			8											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	62														

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Обучение стойкам и перемещениям	22			16			6								тестовый контроль
Обучение передаче мяча двумя руками сверху	14			14											тестовый контроль
Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)	14			14											тестовый контроль
Обучение атакующим ударом	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	78			72			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками	20			14			6								тестовый контроль
Упражнения для развития прыгучести	14			14											тестовый контроль
	Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры														
Совершенствовать н/у	12			12											тестовый контроль
Совершенствование техники игры	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	70			64			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Подвижные игры и эстафеты.	16			10			6								тестовый контроль
Обучение волейболистов игровой деятельности	10														тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма						Количество часов заочная форма						Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем		ИЗ	СР
	Форма промеж. контроля														
Всего часов дисциплине	328			288			40								
часов на контроль															
Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	16			10			6								тестовый контроль
Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, стоя на месте.	10			10											тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	10			10											тестовый контроль
Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в	10			10											тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Совершенствование техники блоков руками.	20			14			6								тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	14			14											тестовый контроль
Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	12			12											тестовый контроль
Обучение технике вариантов ухода.															
Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	70			64			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники круговых ударов ногами.	16			10			6								тестовый контроль
Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.															
Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	12			12											тестовый контроль
Совершенствование техники ударов ногами.	12			12											тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Совершенствование техники ударов руками.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			56			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	24														
Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.															
Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	8			8											тестовый контроль
Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	8			8											тестовый контроль
Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	8			8											тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Всего часов за 6 семестр	56			40			16								
Форма промеж. контроля	Зачет														
	Всего часов за семестр														
Форма промеж. контроля															
Всего часов дисциплине	328			288			40								
часов на контроль															
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС															
Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	16			10			6								тестовый контроль
Научить элементарным движениям ракетки с мячом	10			10											тестовый контроль
Научить технике выполнения подачи «челнок»	10			10											тестовый контроль
Изучить технику выполнения подачи «маятник»	10			10											тестовый контроль
Изучить технику выполнения подачи «веер»	8			8											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	62			56			6								
Обучение последовательности техники удара слева.	22			16			6								тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	14			14											тестовый контроль
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	14			14											тестовый контроль
Современные подачи «веер» в парах через сетку.	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	78			72			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	20			14			6								тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»	14			14											тестовый контроль
	Изучение элементарным движениям ракетки с мячом														
Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	12			12											тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	70			64			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	16			10			6								тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	10			10											тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»															
Изучение техники выполнения подачи «маятник»	12			12											тестовый контроль
Современные подачи «веер» в парах через сетку.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			56			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа															
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева	8			8											тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»	8			8											тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	8			8											тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях.	8			8											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			40			16								
Всего часов за семестр															
Форма промеж. контроля															

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
Всего часов дисциплине	328			288			40									
часов на контроль																
Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	16			10			6									тестовый контроль
Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	10			10												тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	10			10												тестовый контроль
Обучение технике протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	10			10												тестовый контроль
Обучение технике протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	8			8												тестовый контроль
Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	8			8												тестовый контроль
	Всего часов за 2 семестр															
Форма промежуточного контроля	Зачет															
Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже	22			16			6									тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР			
колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе																	
Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из- за головы рывковым хватом.	14			14													тестовый контроль
Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	14			14													тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	14			14													тестовый контроль
Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста(до подрыва, без выхода и с выходом на носок(уступающем режиме))				14													тестовый контроль
	Всего часов за 3 семестр																
Форма промеж. контроля	Зачет																
Совершенствование техники протяжки	20			14			6										тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)																
Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	14			14												тестовый контроль
Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	12			12												тестовый контроль
	Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.															
Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	70			64			6									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе . в глубоком седе.	16			10			6									тестовый контроль
	Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь (п.п, в полный сед) +жим стоя+швунг жимовой + швунг толчковый + толчок в «ножницы»															

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	12			12											тестовый контроль
Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах. (уступающем режиме)	12			12											тестовый контроль
Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			56			6								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плинтов (различной высоты)	24			8			16								тестовый контроль
	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе														
Совершенствование подъема штанги на	8			8											тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.																
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	8			8												тестовый контроль
Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах. (уступающем режиме)	8			8												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			40			16									
Форма промеж. контроля	Зачет															
	Всего часов за семестр															
Форма промеж. контроля																
Всего часов дисциплине	328			288			40									
часов на контроль																

5. 1. Тематический план лекций

АЭРОБИКА0

Тема лекции:

Основные вопросы: 5. 2. Темы практических занятий0

Наименование практического занятия

Обучение базовой аэробике (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов.

Основные вопросы: 4.Силовые классы в аэробике

Основные вопросы:

Совершенствование базовой аэробики.Акт.10 13.Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).

Основные вопросы:

Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).Акт.14

0

0

ВОЛЕЙБОЛО

Обучение технике и тактике игры волейбол

Основные вопросы:

0

5. 3. Темы семинарских занятий

9.

5. 4. Перечень лабораторных работ

11.Выполнение топ-спина с отскоком от стены. Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.14 12.Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа14 13.Изучение техники выполнения подачи «челнок»14 14.Изучение элементарным движениям ракетки с мячом12 15.Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»12 16.Учебные игры и участие в соревнованиях12 17.Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа10 18.Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.10 19.Изучение техники выполнения подачи «челнок»12 20.Изучение техники выполнения подачи «маятник»12 21.Современные подачи «веер» в парах через сетку.12

0

5. 5. Темы индивидуальных занятий

0

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
АЭРОБИКА	0 Основные вопросы:	подготовка к тестовому контролю		
	Итого			

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-6		
Знать	способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, стратегии личностного развития, методы эффективного планирования времени, эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.	тестовый контроль
Уметь	определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов, планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации, анализировать и оценивать собственные силы и возможности, выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования.	тестовый контроль
Владеть	приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач,	зачет

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
	инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	
УК-7		
Знать	основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	тестовый контроль
Уметь	планировать и организовывать занятия физкультурой и спортом, направленные на совершенствование своей физической подготовки и сохранение и укрепление здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования профессионально-личностных качеств, физического самосовершенствования, здорового образа жизни	тестовый контроль
Владеть	навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, а также направленными на выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
тестовый контроль	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях
зачет	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Владение двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	не владеет	владеет на достаточном уровне	владеет на высоком уровне

7.4.2. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Посещаемость	100 % посещение практических занятий	100 % посещение практических занятий.	100 % посещение практических занятий.
Владение двигательными навыками	не обязательно	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта) на высоком уровне
Выступление на соревнованиях	не обязательно	не обязательно	Выступление на итоговых соревнованиях

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Тё, С. Э. Развитие силовых способностей средствами тяжёлой атлетики и гиревого спорта: учебное пособие / С. Э. Тё, Н. Н. Мухамедьяров, С. Ю. Тё. — Симферополь: КИПУ, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-907376-97-7. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/323303
2.	Мухамедьяров, Н. Н. Физическая культура: возможности организма человека: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров, С. Э. Тё, С. Ю. Тё. — Симферополь: КИПУ, 2026. — 154 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/514101	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/514101
3.	Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие / М. П. Анисимов. — Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2020. — 84 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/191306
4.	Кириченко, Р. В. Физическая культура и спорт. Особенности организации и проведения занятий со студентами военного учебного центра : учебное пособие / Р. В. Кириченко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. — 219 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/279683	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/279683
5.	Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство: учебное пособие / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. — Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 31 с. — ISBN 978-985-577-918-7. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/329684
6.	Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж: ВГУИТ, 2022. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/306569

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Федякин, А. А. Спортивная метрология. Курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» : учебное пособие / А. А. Федякин, Л. К. Федякина. — Сочи : СГУ, 2023. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/417212	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/417212
2.	Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/191130
3.	Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей. 10 класс : учебное пособие для спо / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 230 с. — ISBN 978-5-507-50034-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/439988	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/439988
4.	Физическая культура и спорт: биологические и социальные основы : учебное пособие / составители Н. А. Комарова, Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГУ им. Н.П. Огарева, 2023. — 80 с. — ISBN 978-5-7103-4559-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/397862	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/397862
5.	Адаптивная физическая культура для детей школьного возраста: учебное пособие / Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина, М. А. Пожарова [и др.]. — Саранск: МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2022. — 116 с. — ISBN 978-5-8156-1540-3. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/452231	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/452231
6.	Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / составители К. Г. Емелин [и др.]. — Барнаул : АГАУ, 2023. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/422114

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422114		

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
2. Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
3. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- Гимнастическая скамейка – 6 шт.
- Стенка гимнастическая
- Маты гимнастические – 7 шт.
- Скакалка – 50 шт.
- Гантели металлические – 23 шт.
- Коврик гимнастический – 20 шт.
- Обруч металлический – 20 шт.
- Коврик массажные – 10 шт.
- Степы – 10 шт.
- Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;
- Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;
- Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;
- Гантели – 10 шт;
- Тумбочка для магнезий -1 шт;
- Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди – 1 комплект;
- Брусья, перекладина – 1 комплект;
- Скамейка гимнастическая – 3 шт;
- Скакалки – 10шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Мяч волейбольный – 15 шт.
- Мяч футбольный – 5 шт.
- Набор настольного тенниса – 6 ком.
- Ракетки настольного тенниса – 20шт.

- Стойки волейбольные – 2 ком.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Комплект для настольного тенниса 5 шт.
- Бадминтон – 10 ком.
- Дартс – 2 шт.
- Насос – 1 шт

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в

устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)

СДО-26: РПД Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»