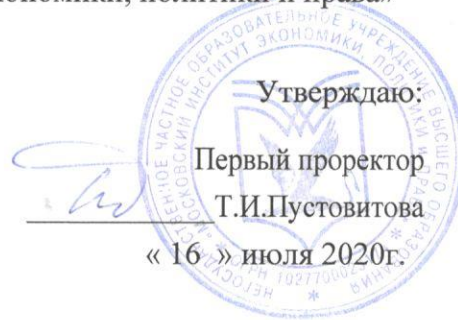


НЧОУ ВО «Московский институт экономики, политики и права»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.Б.ДВ.01.02 Спортивные и подвижные игры**

(указывается шифр и наименование дисциплины (модуля) по учебному плану)

Направление подготовки _____ *38.03.02 Менеджмент*

Направленность (профиль) программы _____ *Управление предприятием*

Уровень высшего образования _____ *бакалавриат*

Форма обучения _____ *очная, заочная*

Выпускающая кафедра _____ *Экономики и общего менеджмента*

Кафедра-разработчик рабочей программы _____ *Общегуманитарных, математических и естественно-научных дисциплин*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины (модуля)
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Структура и содержание дисциплины (модуля)
 - 3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся
 - 3.2 Наименование лекционных занятий
 - 3.3. Наименование лабораторного практикума
 - 3.4. Наименование практических занятий
 - 3.5. Самостоятельная работа обучающегося
 - 3.6. Дидактика дисциплины (модуля)
4. Формы контроля и оценочные средства
 - 4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
 - 4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)
 - 4.4 Примерная тематика рефератов (эссе и др.)
 - 4.5 Вопросы к экзамену
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
7. Образовательные технологии
8. Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Минобрнауки России от «12» 12 2016 г. № 7)

Программу составили:

Программу составили:

Саютин В.А., кандидат экономических наук



(подпись)

Бажанова Анастасия Юрьевна



(подпись)

Заведующий кафедрой общегуманитарных,
математических и естественно-научных дисциплин:


Болдарева И.Н. кандидат философских наук



(подпись)

Программа одобрена на заседании МК института

Председатель МК



Лебедев Н.А.

Протокол № 7 от 16 июля 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целями освоения дисциплины Б1.Б.ДВ.01.02 «Спортивные и подвижные игры» является формирование физической культуры обучающегося, как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего профессионала, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
- развитие способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Б1.Б.ДВ. 01.02 «Спортивные и подвижные игры»

Дисциплина Б1.Б.ДВ. 01.02 «Спортивные и подвижные игры» относится к блоку Б1. Дисциплины (модули) Б.1 Базовая часть.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<i>Коды компетенций</i>	<i>Название компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
1	2	3	4
Общекультурные компетенции			
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	Знать: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - основные средства физического воспитания Уметь:	Пороговый уровень: Уметь - организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (У.1);

	социальной и профессиональной деятельности	- организовывать свою жизнь в	- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем
1	2	3	4
		соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; - подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств Владеть: - навыками здорового образа жизни; - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровье и здоровье окружающих (У.2); Владеть навыками здорового образа жизни (В.1). Повышенный уровень: Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств (У.3). Владеть навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (В.2); - методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.3).

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ раздела	Наименование раздела дисциплины по отделениям	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы ОФО/ЗФО						
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРО	Конт. *, час	Формы контроля	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	-	18/1	-	-/17			18/18

	профессиональной деятельности							
2	Волейбол. Пляжный волейбол	-	54/-	-	-/54			54/54
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Оздоровительная система физической культуры	-	18/1	-	-/17			18/18
	Зачет					-/-	-/-	-/-
	1 семестр (ОФО)	-	90/-	-	-/-	-/-	-/-	90/-
4	Баскетбол. Стритбол	-	54/-	-	-/54			54/54
5	Подвижные игры I. Ритмическая гимнастика.	-	36/-	-	-/36			36/36
	Зачет					-/-	-/-	-/-
	2 семестр (ОФО)	-	90/-	-	-/-	-/-	-/-	90/-
6	Подвижные игры II. Пляжный волейбол	-	72/-	-	-/72			72/72
7	Подвижные игры III. Стритбол I	-	18/-	-	-/18			36/36
	Зачет					-/-	-/-	-/-
	3 семестр (ОФО)	-	90/-	-	-/-	-/-	-/-	90/-
8	Подвижные игры III. Стритбол II	-	18/1	-	-/17			18/18
9	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты	-	40/1	-	-/35			40/36
	Зачет с оценкой (ОФО/ЗФО)					-/0,2	-/3,8	-/4
	4 семестр (ОФО)/ курс, 7 семестр (ЗФО)	-	58/4	-	-/320	-/0,2	-/3,8	58/328
ИТОГО:		-	328/4		0/320	-/0,2	-/3,8	328/328

Примечание: *Конт – контактная работа (аттестация).

3.2 Наименование лекционных занятий

Не предусмотрен учебным планом

3.3 Наименование лабораторного практикума

Не предусмотрен учебным планом

3.4 Наименование практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем, часов ОФО/ ЗФО	Тема практического занятия
1	2	3	4
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	2/-	Тема 1.1 Методы и средства физической культуры. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
		2/-	Тема 1.2 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

	деятельности	2/-	Тема 1.3 Бег, эстафетный бег.
		2/-	Тема 1.4 Равномерный бег на дистанции.
		2/1	Тема 1.5 Учебно-тренировочное занятие (эстафеты)
1	2	3	4
		2/-	Тема 1.6 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 1.7 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 1.8 Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.
		2/-	Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища (раз), юн.Поднимание туловища (раз), дев.
Итого по разделу 1		18/1	
2	Волейбол. Пляжный волейбол	2/-	Тема 2.1 Обучение технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку). Игра в пляжный волейбол
		2/-	Тема 2.2 Повторение волейбольных передач в парах на месте и с передвижением.
		2/-	Тема 2.3 Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места.
		2/-	Тема 2.4 Совершенствование навыков игры в волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами).
		2/-	Тема 2.5 Волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места.
		2/-	Тема 2.6 Повторение техники блокирования мяча в волейболе (индивидуальные действия и в паре).
		2/-	Тема 2.7 . Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку).
		2/-	Тема 2.8 Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока).
		2/-	Тема 2.9 Учебно-тренировочная игра
		2/-	Тема 2.10 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.
		2/-	Тема 2.11 Учебно-тренировочное игра (пляжный волейбол)
		2/-	Тема 2.12 Учебно-тренировочная игра (пляжный волейбол)
		2/-	Тема 2.13 Учебно-тренировочная игра(пляжный волейбол)
		2/-	Тема 2.14 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.
		2/-	Тема 2.15 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.
		2/-	Тема 2.16 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 2.17 Учебно-тренировочное занятие

		2/-	Тема 2.18 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 2.19 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 2.20 Учебно-тренировочное занятие
1	2	3	4
		2/-	Тема 2.21 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 2.22 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 2.23 Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн.Передачи мяча в парах (раз), дев.
		2/-	Тема 2.24 Контрольные нормативы - Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн.Подачи мяча из 8 раз (раз), дев.
		2/-	Тема 2.25 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн.Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев.
		2/-	Тема 2.26 Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юнПрыжок в высоту с места (см.), дев.
		2/-	Тема 2.27 Контрольные нормативы - Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн.Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев.
Итого по разделу 2		54/-	
3	Оздоровительная система физической культуры	2/-	Тема 3.1 Развитие силы и гибкости мышц плечевого пояса методом повторных упражнений.
		2/-	Тема 3.2 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом
		2/1	Тема 3.3 Учебная подвижная игра «Десять передач»
		2/-	Тема 3.4 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика.
		2/-	Тема 3.5 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг.
		2/-	Тема 3.6 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - джогинг
		2/-	Тема 3.7 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры бодибилдинг
		2/-	Тема 3.8 Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн."Гибкость" сидя (см.), дев.
		2/-	Тема 3.9 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев.
Итого по разделу 3		18/1	
4	Баскетбол. Стритбол	2/-	Тема 4.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 4.2 Учебно-тренировочное занятие (городки)
		2/-	Тема 4.3 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки)
		2/-	Тема 4.4 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон)
		2/-	Тема 4.5 Учебно-тренировочное занятие (городки)
		2/-	Тема 4.6 Учебно-тренировочное занятие (дартс)
		2/-	Тема 4.7 Учебно-тренировочное занятие (шахматы)
		2/-	Тема 4.8 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)

		2/-	Тема 4.9 Учебно-тренировочное занятие (городки)
1	2	3	4
		2/-	Тема 4.10 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры).
		2/-	Тема 4.11 Баскетбол. Обучение передач одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой
		2/-	Тема 4.12 Баскетбол. Совершенствование баскетбольных передач двумя руками от груди: в парах двумя мячами, индивидуально двумя мячами и в парах в движении и с сопротивлением.
		2/-	Тема 4.13 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока
		2/-	Тема 4.14 Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.
		2/-	Тема 4.15 Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей в стенку на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.).
		2/-	Тема 4.16 Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге.
		2/-	Тема 4.17 Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния).
		2/-	Тема 4.18 Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча.
		2/-	Тема 4.19 Закрепления ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.
		2/-	Тема 4.20 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока
		2/-	Тема 4.21 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 4.22 Учебно-тренировочное занятие
		2/-	Тема 4.23 Контрольные нормативы - Ведение мяча 80 м. (сек.), юн. Ведение мяча 80 м. (сек.), дев.
		2/-	Тема 4.24 Контрольные нормативы - Штрафные броски мяча из 20 раз (раз), юн. Броски мяча с точек из 25 раз (раз), дев.
		2/-	Тема 4.25 Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (сек.), юн. Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев.
		2/-	Тема 4.26 Контрольные нормативы - Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн. Бег приставным шагом 5 x

			18 м. (сек.), дев.
		2/-	Тема 4.27 Контрольные нормативы - Броски мяча из
1	2	3	4
			25 раз (раз), юн.Броски мяча из 25 раз (раз), дев.
Итого по разделу 4		54/-	
5	Подвижные игры I. Ритмическая гимнастика	2/-	Тема 5.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 5.2 Учебно-тренировочное занятие (дартс)
		2/-	Тема 5.3 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки)
		2/-	Тема 5.4 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 5.5 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон)
		2/-	Тема 5.6 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 5.7 Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач».
		2/-	Тема 5.8 Учебно-тренировочное занятие (дартс)
		2/-	Тема 5.9 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 5.10 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.
		2/-	Тема 5.11 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.
		2/-	Тема 5.12 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.
		2/-	Тема 5.13 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.
		2/-	Тема 5.14 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью.
		2/-	Тема 5.15 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.
		2/-	Тема 5.16 Комплекс стретчинга с различной направленностью.
		2/-	Тема 5.17 Контрольные нормативы - "Прыжок в длину с разбега" (см.), юн."Прыжок в длину с разбега" (см.), дев.
		2/-	Тема 5.18 Контрольные нормативы - "Челночный бег»
Итого по разделу 5		36/-	
6	Подвижные игры II. Пляжный волейбол	2/-	Тема 6.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 6.2 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон)
		2/-	Тема 6.3 Учебно-тренировочное занятие (дартс)
		2/-	Тема 6.4 Учебно-тренировочное занятие (городки)
		2/-	Тема 6.5 Учебно-тренировочное занятие (настольный

			теннис)
		2/-	Тема 6.6 Учебно-тренировочная подвижная игра
1	2	3	4
			«Борьба за мяч с ведением мяча».
		2/-	Тема 6.7 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон)
		2/-	Тема 6.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (бадминтон, настольный теннис).
		2/-	Тема 6.9 Совершенствование технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку).
		2/-	Тема 6.10 Совершенствование быстроты передвижений в пляжном волейболе и прыгучести (прыжковые упражнения, разновидности ч/б).
		2/-	Тема 6.11 Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места.
		2/-	Тема 6.12 Учебно-тренировочное игра
		2/-	Тема 6.13 Совершенствование навыков игры в пляжномволейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами).
		2/-	Тема 6.14 Учебно-тренировочное игра
		2/-	Тема 6.15 Учебно-тренировочное занятие (бег со скакалкой)
		2/-	Тема 6.16 Учебно-тренировочное игра
		2/-	Тема 6.17 Повторение техники блокирования мяча в пляжномволейболе (индивидуальные действия и в паре).
		2/-	Тема 6.18 Пляжныйволейбол. Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока).
		2/-	Тема 6.19 Учебно-тренировочное игра
		2/-	Тема 6.20 Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку).
		2/-	Тема 6.21 Учебно-тренировочная игра
		2/-	Тема 6.22 Пляжныйволейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места.
		2/-	Тема 6.23 Совершенствование стойке волейболиста и основным передвижениям по игровой площадке.
		2/-	Тема 6.24 Учебно-тренировочное игра
		2/-	Тема 6.25 Пляжныйволейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.
		2/-	Тема 6.26 Пляжныйволейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.

		2/-	Тема 6.27 Учебно-тренировочное игра
1	2	3	4
		2/-	Тема 6.28 Учебно-тренировочное игра
		2/2	Тема 6.29 Пляжный волейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.
		2/-	Тема 6.30 Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юн. Прыжок в высоту с места (см.), дев.
		2/-	Тема 6.31 Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн. Передачи мяча в парах (раз), дев.
		2/-	Тема 6.32 Контрольные нормативы - Поддачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн. Поддачи мяча из 8 раз (раз), дев.
		2/-	Тема 6.33 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн.
		2/-	Тема 6.34 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев.
		2/-	Тема 6.35 Контрольные нормативы - Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев.
		2/-	Тема 6.36 Контрольные нормативы - Челночный бег 8 х 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 8 х 9 м. (сек.), дев.
Итого по разделу 6		72/-	
7	Подвижные игры III. Стритбол I	2/-	Тема 7.1 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры).
		2/-	Тема 7.2 Стритбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой
		2/-	Тема 7.3 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока
		2/-	Тема 7.4 Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.
		2/-	Тема 7.5 Тренинг «Мышечная гимнастика»
		2/-	Тема 7.6 Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.).
		2/-	Тема 7.7 Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге.
		2/-	Тема 7.8 Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния).
		2/-	Тема 7.9 Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра

			«Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча.
1	2	3	4
Итого по разделу 7		18/-	
8	Подвижные игры III. Стритбол II	2/-	Тема 8.1 Учебно-тренировочная игра
		2/-	Тема 8.2 Учебно-тренировочная игра
		2/-	Тема 8.3 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки
		2/-	Тема 8.4 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки
		2/-	Тема 8.5 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки
		2/-	Тема 8.6 Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (раз), юн.Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев.
		2/-	Тема 8.7 Контрольные нормативы - Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн.Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев.
		2/-	Тема 8.8 Контрольные нормативы - Броски мяча из 25 раз (раз), юн.Броски мяча из 25 раз (раз), дев.
		2/1	Тема 8.9 Контрольные нормативы - Ведение мяча 56 м. (сек.), юн.Ведение мяча 56 м. (сек.), дев.
Итого по разделу 8		18/1	
9	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты	2/-	Тема 9.1 Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития гибкости суставов нижних конечностей
		2/-	Тема 9.2 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (волейбол, стритбол или эстафеты).
		2/-	Тема 9.3 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты).
		2/-	Тема 9.4 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах.
		2/-	Тема 9.5 Развитие гибкости, гимнастические упражнения на дорожках в парах.
		2/-	Тема 9.6 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).
		2/-	Тема 9.7 Развитие координации движений в работе с мячом
		2/-	Тема 9.8 Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).
		2/-	Тема 9.9 Развитие скоростной выносливости, используя игровой метод (подвижные игры и эстафеты).

		2/-	Тема 9.10 Учебно-тренировочное занятие (дартс)
1	2	3	4
		2/-	Тема 9.11 Учебно-тренировочное занятие (шахматы)
		2/-	Тема 9.12 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис)
		2/-	Тема 9.13 Учебно-тренировочное занятие(дартс)
		2/-	Тема 9.14 Учебно-тренировочное занятие(эстафета)
		2/-	Тема 9.15 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки)
		2/-	Тема 9.16 Контрольные нормативы - "Отжимания" в упоре лежа (раз), юн."Отжимания" в упоре лежа (раз), дев.
		2/-	Тема 9.17 Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн.Прыжок в длину с места (см.), дев.
		2/-	Тема 9.18 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.
		2/-	Тема 9.19 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев.
		2/1	Тема 9.20 Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн."Гибкость" сидя (см.), дев.
Итого по разделу 9		40/1	
Итого:		328/4	

3.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СРО	Трудоемкость, часов, ОФО/ЗФО
1	2	3	4
1	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СРО	-/5
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/10
Итого			-/17
2	1	Выполнение заданий для СРО	-/14
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/40
Итого			-/54
3	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СРО	-/5
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/10
Итого			-/17
4	1	Выполнение заданий для СРО	-/14
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/40
Итого			-/54
5	1	Выполнение заданий для СРО	-/16

	2	Самостоятельное изучение материалов	-/20
Итого			-/36
6	1	Выполнение заданий для СРО	-/12
1	2	3	4
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/60
Итого			-/72
7	1	Выполнение заданий для СРО	-/8
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/10
Итого			-/18
8	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СРО	-/5
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/10
Итого			-/17
9	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СРО	-/6
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/27
Итого			-/35
Итого:			-/320
Раздел 1-7		Подготовка к зачету (ОФО)	-/-
Раздел 8-9		Подготовка к зачету с оценкой (ОФО/ЗФО)	-/3,8
Итого на формы контроля			-/3,8

3.6 Дидактика дисциплины (модуля)

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Методы и средства физической культуры. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег, эстафетный бег.

Равномерный бег на дистанции.

Учебно-тренировочное занятие (эстафеты).

Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн. "Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев. Поднимание туловища (раз), юн. Поднимание туловища (раз), дев.

Раздел 2. Волейбол. Пляжный волейбол

Обучение технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку). Игра в пляжный волейбол.

Повторение волейбольных передач в парах на месте и с передвижением.

Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места.

Совершенствование навыков игры в волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами).

Волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места.

Повторение техники блокирования мяча в волейболе (индивидуальные действия и в паре).

Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку).

Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока).

Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков(пляжный волейбол).

Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн.Передачи мяча в парах (раз), дев.Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн.Подачи мяча из 8 раз (раз), дев.Челночный бег 5 x 6 м. (сек.), юн.Челночный бег 5 x 6 м. (сек.), дев.Прыжок в высоту с места (см.), юн.Прыжок в высоту с места (см.), дев.Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн.Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев.

Раздел 3. Оздоровительная система физической культуры

Развитие силы и гибкости мышц плечевого пояса методом повторных упражнений.

Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Учебная подвижная игра «Десять передач».

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры –аэробика, стрейчинг, джогинг, бодибилдинг.

Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн."Гибкость" сидя (см.), дев.Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев.

Раздел 4. Баскетбол. Стритбол

Учебно-тренировочные занятия: настольный теннис, городки, шахматы, шашки, бадминтон, дартс.

Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры).

Стритбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой.

Стритбол. Совершенствование баскетбольных передач двумя руками от груди: в парах двумя мячами, индивидуально двумя мячами и в парах в движении и с сопротивлением.

Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока.

Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.

Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей в стенку на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.).

Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге.

Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния).

Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча.

Закрепления ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.

Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока.

Контрольные нормативы - Ведение мяча 80 м. (сек.), юн.Ведение мяча 80 м. (сек.), дев.Штрафные броски мяча из 20 раз (раз), юн.Броски мяча с точек из 25 раз (раз), дев.Броски с двойного шага из 8 раз (сек.), юн.Броски с двойного шага из 6 раз (раз),

дев.Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн.Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.),
дев.Броски мяча из 25 раз (раз), юн.Броски мяча из 25 раз (раз), дев.

Раздел 5. Подвижные игры I. Ритмическая гимнастика

Учебно-тренировочные занятия: настольный теннис, городки, шахматы, шашки, бадминтон, дартс.

Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач».

Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.

Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.

Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью.

Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.

Комплекс стретчинга с различной направленностью.

Контрольные нормативы - "Прыжок в длину с разбега" (см.), юн."Прыжок в длину с разбега" (см.), дев."Челночный бег».

Раздел 6. Подвижные игрыII. Пляжный волейбол

Учебно-тренировочные занятия: настольный теннис, городки, шахматы, шашки, бадминтон, дартс.

Учебно-тренировочная подвижная игра «Борьба за мяч с ведением мяча».

Физическая рекреация умеренной интенсивности (бадминтон, настольный теннис).

Совершенствование технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку).

Совершенствование быстроты передвижений в пляжном волейболе и прыгучести (прыжковые упражнения, разновидности ч/б).

Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места.

Совершенствование навыков игры в пляжный волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами).

Учебно-тренировочное занятие (бег со скакалкой).

Повторение техники блокирования мяча в пляжном волейболе (индивидуальные действия и в паре).

Пляжный волейбол. Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока).

Пляжный волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку).

Пляжный волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места.

Совершенствование стойке волейболиста и основным передвижениям по игровой площадке.

Пляжный волейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков.

Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юн. Прыжок в высоту с места (см.), дев. Передачи мяча в парах (раз), юн. Передачи мяча в парах (раз), дев. Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн. Подачи мяча из 8 раз (раз), дев.Челночный бег 5

х 6 м. (сек.), юн. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев. Челночный бег 8 х 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 8 х 9 м. (сек.), дев.

Раздел 7. Подвижные игры III. Стритбол I

Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры).

Стритбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пас), повторение передач одной рукой

Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока

Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.

Тренинг «Мышечная гимнастика»

Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.).

Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге.

Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния).

Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча.

Раздел 8. Подвижные игры III. Стритбол II

Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки

Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (раз), юн. Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев. Бег приставным шагом 5 х 18 м. (сек.), юн. Бег приставным шагом 5 х 18 м. (сек.), дев. Броски мяча из 25 раз (раз), юн. Броски мяча из 25 раз (раз), дев. Ведение мяча 56 м. (сек.), юн. Ведение мяча 56 м.

Раздел 9. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития гибкости суставов нижних конечностей

Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (волейбол, стритбол или эстафеты).

Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты).

Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах.

Развитие гибкости, гимнастические упражнения на дорожках в парах.

Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).

Развитие координации движений в работе с мячом

Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).

Развитие скоростной выносливости, используя игровой метод (подвижные игры и эстафеты).

Учебно-тренировочные занятия: настольный теннис, городки, шахматы, шашки, бадминтон, дартс.

Контрольные нормативы - «Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. «Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.),

дев. Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. "Гибкость" сидя (см.), юн. "Гибкость" сидя (см.), дев.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета в 1-3 семестрах (ОФО); зачета с оценкой в 4 семестре (ОФО)/ на 4 курсе, в 7 семестре (ЗФО).

Контроль за усвоением практических навыков осуществляется преподавателями при проверке готовности к практическим занятиям, сдачи комплекса контрольных тестов (нормативов), подготовке самостоятельной работы (ЗФО). Зачет/Зачет с оценкой выставляется в конце семестра по результатам выполнения нормативов.

Фонд оценочных средств разработан и утвержден протоколом заседания кафедры.

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины ¹	Контролируемые компетенции	Контролируемые результаты обучения: знания, умения, навыки	Формы и методы контроля	
				Вид фонда оценочных средств ²	Форма контроля ³
1	2	3	4	5	6
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-7	У.2, В.3	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 1.1-1.9) Подготовка к учебно-тренировочному занятию (эстафеты) (тема 1.5)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий спортивные соревнования
2	Волейбол. Пляжный волейбол		У.1, В.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 2.1-2.27) Подготовка к учебно-	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования

1	2	3	4	5	6
				тренировочной игре (пляжный волейбол)(тема 2.11)	
3	Оздоровительная система физической культуры	ОК-7	У.1, У.2, У.3 В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 3.1-3.9) Подготовка к учебной подвижной игре «Десять передач»(тема 3.3)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, участие в учебной подвижной игре
4	Баскетбол. Стритбол		У.1, В.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 4.1-4.27) Подготовка к игровому методу тренировки (проведение подвижных игр)(тема 4.10)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, проведение подвижных игр
5	Подвижные игры I. Ритмическая гимнастика		У.1, В.3	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 5.1-5.18) Подготовка к учебно-тренировочному занятию (дартс)(тема 5.2)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, Спортивные соревнования
6	Подвижные игры II. Пляжный волейбол		У.1, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для	Проверка заданий для СРО, работа по плану

				проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы,	практических занятий, проведение
1	2	3	4	5	6
		ОК-7		контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 6.1-6.36) Подготовка к учебно- тренировочной игре, спортивным соревнованиям (тема 6.29)	спортивных соревнований
7	Подвижные игры III. Стритбол I		У.1, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 7.1-7.9) Подготовка к тренингу «Мышечная гимнастика» (тема 7.5)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, проведение тренинга
8	Подвижные игры III. Стритбол II		У.1, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 8.1-8.9)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий
9	Спортивные и подвижные игры.Эстафеты		У.2, У.3 В.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 9.1-9.20) Подготовка к упражнениям со скалками, мячами в	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования

				соревновательном методе (эстафеты) (тема 9.3)	
--	--	--	--	---	--

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

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	2	3	4
ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Уметь:	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
		подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств	подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств
Владеть:	навыками здорового образа жизни	навыками здорового образа жизни	навыками здорового образа жизни
		навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

		социальной и профессиональной деятельности	
--	--	--	--

4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)

Не предусмотрены учебным планом

4.4 Примерная тематика рефератов (эссе, докладов и др.)

Не предусмотрены учебным планом

4.5 Перечень нормативов для сдачи зачета, зачета с оценкой

1 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ						
"Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн.	15	12	9	7	5	3
"Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.	20	16	12	8	6	4
Поднимание туловища (раз), юн.	60	50	40	30	20	10
Передачи мяча в парах (раз), юн.	42	36	30	24	18	12
Передачи мяча в парах (раз), дев.	28	24	20	16	12	8
Поддачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн.	6	5	4	3	2	1
Поддачи мяча из 8 раз (раз), дев.	6	5	4	3	2	1
Челночный бег 5 x 6 м. (сек.), юн.	10,0	10,6	11,2	11,8	12,4	13,0
Челночный бег 5 x 6 м. (сек.), дев.	10,8	11,5	12,3	13,0	13,7	14,4
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.	52	45	38	30	23	16
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев.	20	15	10	6	1	0
"Гибкость" сидя (см.), юн.	20	17	13	10	7	4
"Гибкость" сидя (см.), дев.	21	18	15	12	10	7

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

2 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ "БАСКЕТБОЛ", «СТРИТБОЛ»						
Ведение мяча 80 м. (сек.), юн.	25,3	27,3	29,3	31,3	33,3	35,3
Ведение мяча 80 м. (сек.), дев.	29,1	31,3	33,5	35,7	38,0	40,2
Ведение мяча 56 м. (сек.), юн.	12,8	14,1	15,4	16,7	18,0	19,3
Ведение мяча 56 м. (сек.), дев.	15,5	16,9	18,4	19,8	21,3	22,7
Штрафные броски мяча из 20 раз (раз), юн.	10	9	7	6	4	3
Броски мяча с точек из 25 раз (раз), дев.	13	11	10	9	8	6

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 18 баллов).

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ						
Прыжок в длину с разбега (см.), юн.	480	460	435	410	390	365
Прыжок в длину с разбега (см.), дев.	365	350	325	300	280	260
Челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн.	12,4	13,0	13,6	14,2	14,8	15,4
Челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев.	14,3	15,1	15,8	16,5	17,3	18,0
Челночный бег 10 x 5 м. (сек.), юн.	15,5	16,7	18,0	19,3	20,5	21,8
Челночный бег 10 x 5 м. (сек.), дев.	17,5	18,6	19,8	21,0	22,1	23,3
Челночный бег 70 м. (сек.), юн.	16,2	17,0	17,7	18,4	19,2	19,9
Челночный бег 70 м. (сек.), дев.	18,6	19,5	20,5	21,4	22,3	23,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 24 баллов).

3 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ "ВОЛЕЙБОЛ"						
Прыжок в высоту с места (см.), юн.	62	57	53	49	44	40
Прыжок в высоту с места (см.), дев.	44	41	38	34	31	28
Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн.	9,1	9,5	9,9	10,4	10,8	11,2
Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев.	10,6	11,1	11,7	12,2	12,8	13,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

4 семестр (ОФО)/ 4 курс, 7 семестр (ЗФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ "БАСКЕТБОЛ", «СТРИТБОЛ»						
Броски с двойного шага из 8 раз (сек.), юн.	52,2	57,1	62,1	67,0	72,0	76,9
Броски с двойного шага из 6 раз (сек.), дев.	45,5	49,3	53,2	57,0	60,9	64,7
Броски с двойного шага из 8 раз (раз), юн.	7	6	5	4	3	2
Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев.	5	4	3	2	1	0
Бег приставным шагом 5 x 20 м. (сек.), юн.	33,9	36,4	38,9	41,4	43,9	46,5
Бег приставным шагом 5 x 20 м. (сек.), дев.	39,7	42,2	44,7	47,2	49,7	52,2
Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн.	26,8	28,5	30,2	32,0	33,7	35,4
Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев.	31,0	32,9	34,9	36,8	38,7	40,7
Броски мяча из 25 раз (раз), юн.	24	23	22	21	20	19
Броски мяча из 25 раз (раз), дев.	23	21	19	17	15	13

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 30 баллов).

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ						
“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8
Прыжок в длину с места (см.), юн.	250	235	220	205	190	175
Прыжок в длину с места (см.), дев.	190	180	168	155	140	125
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 18 баллов).

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — 350, 358, 387 — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95631.html>

2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

б) дополнительная литература:

1. Любимов А.А. Всемирные летние студенческие игры: история [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Любимов А.А., Прасканова И.В., Шилов С.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/94122.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>

3. Смолин, Ю. В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр : учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2016. — 56 с. — ISBN 978-5-94839-567-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>

в) перечень электронных библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов (современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), лицензионного программного обеспечения:

Электронно-библиотечная система	
IPRBooks (http://www.iprbookshop.ru)	Договор от 07.09.2020 г. №7076/20
Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)	
Министерство экономического развития Российской Федерации - economy.gov.ru	Свободный доступ
Федеральный образовательный портал ЭСМ – ЭКОНОМИКА. СОЦИОЛОГИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ - ecsocman.hse.ru	Свободный доступ
Economicus.Ru – интернет ресурс по экономике, менеджменту и финансам - economicus.ru	Свободный доступ
Департамент экономической политики	Свободный доступ

и развития города Москвы - https://www.mos.ru/depr	
«Научная электронная библиотека» - elibrary.ru	Свободный доступ
Adobe Reader	Свободный доступ
Современная профессиональная база данных «Гарант»	ООО «Гарант-Созидание» Договор от 07.12.2020г. № СЦ10/330379/21
Современная профессиональная база данных «Консультант Плюс»	АО «ГЛС-ГРУПП» Договор от 22.11.2018г. № 39/6ОП/Н/ОВК-Ф
Электронные образовательные ресурсы (информационные справочные системы)	
Информационная справочная система «Гарант»	ООО «Гарант-Созидание» Договор от 07.12.2020г. № СЦ10/330379/21
Информационная справочная система «Консультант Плюс»	АО «ГЛС-ГРУПП» Договор от 22.11.2018г. № 39/6ОП/Н/ОВК-Ф
Лицензионное программное обеспечение	
Microsoft Office 2010	Договор от 29.08.2014г. № 64017963
Windows 7 HomeMultiLanguage 64	Договор от 21.03.2011г. № 48267127
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	ООО "АБИСОФТ" Договор от 12.03.2019г. № ЕЕА120319/1-3
ПО SunRav WEB Class	ИП Сунгатулин Р.Т. Лицензионный договор от 27.06.2017 № БН
Линко V8.0 Программное обеспечение для лингафонного кабинета	ООО «Линко» Договор от 11.03.2014 г. № 0803
Линко V8.2 Программное обеспечение для лингафонного кабинета	ООО «Линко» Договор от 28.07.2014 г. № 4307

г) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):

- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся при подготовке к занятиям проводимым в интерактивной форме обучения по направлениям подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент 37.03.01 Психология, 40.03.01 Юриспруденция, 38.04.01 Экономика
- Авторы сост./ Е.Н. Богданов, И.Н. Болдырева, И.В. Новоженина - Москва: МЭПП, 2020г.
- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся во внеучебное время по направлениям подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент 37.03.01 Психология, , 40.03.01 Юриспруденция, 38.04.01 Экономика
- Авторы сост./ Е.Н. Богданов, И.В. Новоженина, Н.А. Лебедев, И.Н. Болдырева, Т.И. Пустовитова –Москва;МИЭПП,2020г.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Спортивные и подвижные игры» включает в себя:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), колонки для воспроизведения звука - 2 шт., проектор NEC -1 шт., принтер HP LaserJet – 1 шт., роутер Xiaomi – 1шт., ноутбук Lenovo-1 шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Лаборатория вычислительных машин и сетей для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и итоговой аттестации»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), колонка для воспроизведения звука (1 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер HP LaserJet – 1 шт., ноутбук Lenovo - 1шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
«Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Гимнастическая стенка, эллиптический тренажёр, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, мячи гимнастические, гантели, утяжелители
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Стол, стулья, стеллаж, 2 персональных компьютера (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), сетевое оборудование (сетевые коммутаторы, роутер), сервер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепеж, отвертки, плоскогубцы, ножницы), изолента, дрель, паяльник и паяльные принадлежности (олово, канифоль), набор кабелей (силовые кабели, Ethernet-кабели), комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, клавиатуры).
«Помещение для самостоятельной работы»	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные формы проведения занятий, используемые при проведении аудиторных занятий

Наименование занятия	Используемые активные образовательные технологии
Тема 1.5 Учебно-тренировочное занятие (эстафеты)	Спортивные соревнования (ЗФО – 1 ч.)
Тема 3.3 Учебная подвижная игра «Десять передач»	Учебная подвижная игра (ОФО- 2 ч./ ЗФО – 1 ч.)
Тема 4.10 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры).	Игровой метод тренировки, подвижные игры (ОФО- 2 ч)
Тема 7.5 Тренинг «Мышечная гимнастика»	Тренинг (ОФО- 2 ч)
Тема 9.3 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты)	Спортивные соревнования (ОФО- 2 ч)

8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.