

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Спорт, туризм и молодежная политика»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

### **С.1.3.11.2 Спортивно-оздоровительные виды**

*для специальности*

*38.05.01 «Экономическая безопасность»*

Специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической  
безопасности»

форма обучения – очная

курс – 1-3

семестр – 2-6

зачетных единиц – 0

часов в неделю – 4,4,4,2,2

всего часов – 328

в том числе:

практические занятия – 288 (72,72,72,36,36)

самостоятельная работа – 40 (10,10,10,2,8)

зачет – 2-6 семестры

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель преподавания дисциплины:** Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» преподается для студентов 1-3 курсов всех специальностей университета очной формы обучения. Ее целью является формирование гармонично развитой личности, способной вести здоровый образ жизни, самостоятельно и эффективно заботиться о своем и своих близких психофизическом благополучии, действенно участвовать в общественной жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Выработать у студентов понимание роли игровых видов физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Предоставить знание о научно-практических основах игровых видов физической культуры и здорового образа жизни.
3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к игровым видам физической культуры, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.
4. Помочь овладеть 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.
5. Выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» занимает место в вариативной части учебного плана. Она тесно связана с дисциплиной «Физическая культура».

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей компетенции:

Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).

## **4. Общие основы организации учебного процесса**

Преподавание игровых видов физической культуры в СГТУ осуществляется на I-III курсах дневного обучения. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное учебное, учебно-оздоровительное и спортивно-учебное.

#### **4.1. Распределение студентов в учебные отделения**

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, физического развития, спортивной подготовленности, состояния здоровья (по данным медицинского заключения) и интересов студентов.

В *основное отделение* зачисляются студенты, не имеющие проблем со здоровьем. Учебные группы комплектуются по половому признаку и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп колеблется от 8 до 15 человек. Студенты основного отделения подразделяются на *группы общефизической подготовки* и *подготовительные медицинские группы*. Последние формируются из числа студентов, чье физическое развитие характеризуется как удовлетворительное.

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие проблемы со здоровьем, но рекомендованные по данным медицинского обследования к активным занятиям физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *специальных медицинских групп*. Состав групп – смешанный по половому признаку.

В *учебно-оздоровительное отделение* зачисляются имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского обследования от активных занятий физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *учебно-оздоровительных групп*. Характер и содержание занятий определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. Состав учебных групп – смешанный по половому признаку.

В *спортивно-учебное отделение* зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты данного отделения занимаются в элективных группах (спортивных секциях) под руководством педагогов-тренеров. Студенты данных групп выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.



2 семестр								
2	18	0		82	0		72	10
3 семестр								
3	18	0		82	0		72	10
4 семестр								
4	18	0		82	0		72	10
5 семестр								
5	18	0		38	0		36	2
6 семестр								
6	18	1-9		44	0		36	8
Всего				328	0		288	40

## 5. Содержание лекционного курса

Лекционный курс по дисциплине не предусмотрен.

## 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

## 7. Перечень практических занятий

### 7.1. Занятия со студентами основного отделения (юноши и девушки отдельно)

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и спортивных залах в течение всего периода обучения.

№ темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии	Литература
1	2	3	4	
	72		<b>2 семестр</b>	
1	18	1-9	<i>Катание на коньках:</i> Одиночное катание. Техника катания лицом вперед; повороты вправо и влево; повороты на 360 градусов; техника катания спиной вперед. Катание в парах. Техника парного катания лицом вперед с поворотами и разворотами. Техника парного катания спиной вперед.	1-6
2	18	10-18	<i>Ритмическая гимнастика:</i> Построения и перестроения. Упражнения под музыку. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. Овладение базовой программой.	1-6
3	18	19-27	<i>Бадминтон:</i> овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи	1-6

			волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание.	
4	18	28-36	<i>Легкая атлетика</i> : оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).	1-6
	72		<b>3 семестр</b>	
5	18	1-9	<i>Легкая атлетика</i> : оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).	1-6
6	18	10-18	<i>Настольный теннис</i> : овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание.	1-6
7	18	19-27	<i>Волейбол</i> : Основные приемы обращения с мячом: пас, прием сверху и снизу, подача. Разминка в волейболе: передачи мяча в парах и группах. Упражнения у сетки: атака, блок. Игры между командами.	1-6
8	18	28-36	<i>Атлетическая гимнастика</i> : Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Элементы пауэрлифтинга. Базовые (составные) упражнения: жим штанги лежа, приседание по штангой. Изолированные упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Выпады и шаги с гантелями. Упражнения на пресс.	1-6
	72		<b>4 семестр</b>	
9	18	1-9	<i>Катание на коньках</i> : Одиночное катание. Техника катания лицом вперед; повороты вправо и влево; повороты на 360 градусов; техника катания спиной вперед. Катание в парах. Техника парного катания лицом вперед с поворотами и разворотами. Техника парного катания спиной вперед с поворотами и разворотами.	1-6
10	18	10-18	<i>Ритмическая гимнастика</i> : Построения и перестроения. Упражнения под музыку. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. Овладение базовой программой с включением элементов черлидинга.	1-6
11	18	19-27	<i>Спортивный дартс</i> : Стойка и бросок. Техника броска. Упражнения на меткость. Отработка основных элементов. Тренировочные занятия по правилам «Большого раунда».	1-6
12	18	28-36	<i>Легкая атлетика</i> : оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30	1-6

			м, бег на 60 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).	
	<b>36</b>		<b>5 семестр</b>	
<b>13</b>	<b>18</b>	<b>1-9</b>	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, бег на 60 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).	1-6
<b>14</b>	<b>18</b>	<b>10-18</b>	<i>Атлетическая гимнастика:</i> Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Элементы пауэрлифтинга. Базовые (составные) упражнения: жим штанги лежа, приседание по штангой. Изолированные упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Выпады и шаги с гантелями. Упражнения на пресс.	1-6
	<b>36</b>		<b>6 семестр</b>	
<b>15</b>	<b>18</b>	<b>1-9</b>	<i>Ритмическая гимнастика:</i> Построения и перестроения. Упражнения под музыку. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. Базовая программа с элементами черлидинга.	1-6
<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10-18</b>	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, бег на 60 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).	1-6

## **7.2. Занятия со студентами специального учебного отделения (юноши и девушки вместе)**

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы. Занятия проводятся на открытых площадках и в спортивных залах. В холодный период времени года занятия проводятся только в закрытых помещениях. Содержательная часть практических занятий дублирует содержание занятий основного отделения и включает в себя элементы спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, стритбол, мини-футбол, настольный теннис, гандбол; кроме того, возможна организация и проведение занятий по спортивному дартсу). При этом выполнение конкретных упражнений и отработка конкретных навыков осуществляется на основе оптимального сочетания щадящих нагрузок и отдыха. При выборе конкретных приемов работы и упражнений используется индивидуальный подход, позволяющий максимально полно учитывать функциональное состояние студентов.

## **7.3. Занятия со студентами учебно-оздоровительного отделения (юноши и девушки вместе)**

Студенты, имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского заключения от активных занятий физической культурой, включаются в состав учебно-оздоровительного отделения. Создание учебно-оздоровительного отделения обусловлено необходимостью обеспечить реализацию принципов инклюзивного образования в высших учебных заведениях применительно к занятиям физической культурой. Характер и содержание занятий в рамках данного отделения определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы.

Учебный процесс учебно-оздоровительного отделения (групп оздоровления) направлен на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической работоспособности.
- Ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
- Приобретение необходимых и допустимых (по характеру заболеваний) профессионально-прикладных умений и навыков.
- Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья и повышение работоспособности организма.
- Придание тонуса мышечному корсету.

Содержательная часть практических занятий в рамках учебно-оздоровительного отделения варьируется в зависимости от состава учебных групп. В основе организации и проведения практических занятий лежит принцип оптимального сочетания максимально щадящих нагрузок и расслабления. В связи с этим все традиционные виды физической культуры, включающие в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр, заменены лечебно-оздоровительными и традиционно-оздоровительными комплексами. В их числе:

- Лечебно-оздоровительная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Суставная гимнастика.
- Гимнастика Пилатес.
- Аутотренинг.
- Самомассаж.
- Занятия на тренажерах (фитнес-бол, велотренажер).
- Занятия с психологом.
- Занятия с врачом.

#### **7.4. Занятия со студентами спортивно-учебного отделения**

## **(спортивные секции по видам спорта)**

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, включаются в занятия спортивно-учебного отделения в составе элективных групп (спортивных секций).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Перечень спортивных секций в университете может варьироваться с течением времени.

Группы комплектуются по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Занятия в группах проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее или среднее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, а также студентами-спортсменами II и III спортивных разрядов, допускаются тренеры, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда. Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же организуют планирование спортивно-учебных занятий в спортивных секциях, учет посещаемости тренировочных занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заведующий кафедрой «Физическая культура, здоровье и спорт» и его заместитель по спортивно-массовой работе.

Студенты спортивно-учебного отделения выполняют обязательные требования, установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований.

## **8. Перечень лабораторных работ**

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

## **9. Задания для самостоятельной работы студентов**

<b>№ темы</b>	<b>Всего Часов</b>	<b>Вопросы для самостоятельного изучения (задания)</b>	<b>Литература</b>
---------------	--------------------	--	-------------------

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1-16	40	Самостоятельные занятия по изучению правил спортивно-оздоровительных видов (бадминтон, волейбол, настольный теннис, спортивный дартс).	1-6

### **10. Расчетно-графическая работа**

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

### **11. Курсовая работа**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

### **12. Курсовой проект**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

### **13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Формируемые компетенции (ОК-9).

#### **Вопросы для зачета**

Не предусмотрены.

#### **Вопросы для экзамена**

Не предусмотрены.

#### **Тестовые задания по дисциплине**

Оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов основного отделения, а студентами специального учебного отделения сдаются по желанию.

#### **Контрольные нормативы (Юноши)**

<b>Очки</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Бег 100м</b>	13,0- 13,4	13,5- 13,9	14,0- 14,4	14,5	14,6
<b>Подтягивание</b>	18-16	15-12	11-8	7-5	4-3
<b>Прыжки в длину с места</b>	260- 250	249- 235	234- 220	219- 211	210- 200

<b>Сумма 3 контр. тестов</b>	<b>15-13</b>	<b>12-10</b>	<b>9-5</b>	<b>4-2</b>	<b>1</b>
<b>Баллы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

**(Девушки)**

<b>Очки</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Бег 100м</b>	<b>15,5- 16,0</b>	<b>16,1- 16,9</b>	<b>17,0- 17,9</b>	<b>18,0- 18,3</b>	<b>18,4- 19,0</b>
<b>Поднимание туловища</b>	<b>65-60</b>	<b>59-50</b>	<b>49-35</b>	<b>34-25</b>	<b>24-20</b>
<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>195- 190</b>	<b>189- 180</b>	<b>179- 170</b>	<b>169- 155</b>	<b>154- 150</b>
<b>Сумма 3 контр. тестов</b>	<b>15-13</b>	<b>12-10</b>	<b>9-5</b>	<b>4-2</b>	<b>1</b>
<b>Баллы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

#### **14. Образовательные технологии**

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в парах, работа в группах, спортивные игры, тренинги на сплочение коллектива, психологические тренинги, аутотренинги и др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

#### **15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине**

##### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2013.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.—

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
5. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Российский государственный университет им. Иммануила Канта, 2013.— 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
6. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## 16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Физическая культура	Зал игровой универсальный 46*17 кв.м баскетбольные щиты -8 шт. ворота для гандбола – 2 шт. стойки и сетка для волейбола – 2 шт. гимнастические скамейки - 10шт.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление

4	Физическая культура	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги – 4 шт. Стойки для приседания – 1 шт. Атлетические скамейки – 4 шт. Гимнастическая стенка – 1 шт. Турник – 2 шт. гантели литые – 35 шт. гантели сборные – 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) – 30 шт. Грифы для штанги – 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 48 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Зал гимнастический малый Татами – 42 шт.	Оперативное управление
6	Физическая культура	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема – 1 шт. Видеосистема – 1шт. Телевизор – 1шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК– 20 шт. Ковры напольные – 6 шт.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Стадион площадью 1902 кв.м длина беговой дорожки – 100 м длина виража-50 м длина круга – 372 м (в зимнее время – каток; выдача коньков на занятиях)	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40x20 м	Оперативное управление
9	Физическая культура	Спортивная площадка №2 площадь 80x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Физическая культура	Спортивная площадка №3 площадь 70x20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление

11	Физическая культура	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
12	Физическая культура	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление
13	Физическая культура	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Физическая культура	Лекционные аудитории факультетов	Оперативное управление

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Спорт, туризм и молодежная политика»

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

по дисциплине

**С.1.3.11.2 Спортивно-оздоровительные виды**

*для специальности*

*38.05.01 «Экономическая безопасность»*

Специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической  
безопасности»

форма обучения – очная

курс – 1-3

семестр – 2-6

зачетных единиц – 0

часов в неделю – 4,4,4,2,2

всего часов – 328

в том числе:

практические занятия – 288 (72,72,72,36,36)

самостоятельная работа – 40 (10,10,10,2,8)

зачет – 2-6 семестры

## 1. Формируемые компетенции и результаты обучения по дисциплине

### Перечень задач по видам деятельности, на решение которых направлено обучение по дисциплине

Формируется на основе задач обучения приведённых в ФГОС с учётом видов деятельности.

Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).

### Составляющие компетенций

Название и шифр компетенции	Шифр составных частей	Составные части
(ОК-9) Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	А	Владеть методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Б	Владеть средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Результаты обучения

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
<b>Знание и понимание</b>			
<b>Знание (a1)</b>	Знать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Знание средств и методов спортивно-оздоровительных видов физической культуры, позволяющих осуществлять физическое воспитание и укрепление здоровья	Знание основных упражнений со спортивными снарядами, тренажерами и инвентарем
<b>Понимание (a2)</b>	Понимание необходимости соблюдения требований техники безопасности при	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к осуществлению конкретных спортивно-оздоровительных упражнений, тренировочных занятий	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
	использовании основных средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья	и соревнований	к организации занятий по катанию на коньках, ритмической гимнастике, атлетической гимнастике и другим спортивно-оздоровительным видам
<b>Практические навыки</b>			
<b>Выполнение упражнений (б1)</b>	Студент выполняет упражнения по спортивно-оздоровительным видам физической культуры	Демонстрация упражнений во время занятий	Прием и передача в бадминтоне Прием и передача в настольном теннисе Подача волейбольного мяча через сетку
<b>Сдача нормативов (б2)</b>	Студент сдает нормативы, установленные рабочей программой	Сданные нормативы во время контрольных занятий	Нормативы: бег 100 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание туловища

## 2. Таблица формирования результатов обучения по дисциплине по компетенциям при реализации ООП

Шифр компетенции и составляющих компетенции	Результаты обучения по дисциплине			
	знание и понимание		практические навыки	
	a1	a2	б1	б2
ОК-9.А	+	+	+	+
ОК-9.Б	+	+	+	+

## 3. Индикаторы сформированности компетенций

## по уровням

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	<b>Пороговый уровень</b>	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	Знание основных методов и средств игровых видов спорта, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении спортивно-игровых упражнений. Способность сдачи контрольных нормативов, установленных рабочей программой, на уровне основных требований.
2	<b>Продвинутый уровень</b>	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	Знание основных методов и средств игровых видов спорта, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, и приемов организации занятий по игровым видам спорта в группе. Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных спортивно-игровых упражнений. Способность сдачи контрольных нормативов, установленных рабочей программой, систематически на хорошем уровне.
3	<b>Превосходный уровень</b>	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	Знание основных и дополнительных методов и средств игровых видов спорта, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных спортивно-игровых упражнений. Способность сдачи контрольных нормативов, установленных рабочей программой, систематически на отличном уровне.

### 4. Содержание лекционного курса

Лекции по дисциплине не предусмотрены.

### 5. Перечень практических занятий

<b>№ темы</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
2-6 семестры		
Тема 1-16	Все	ОК-9

### 6. Задания для самостоятельной работы студентов

<b>№ темы</b>	<b>Всего Часов</b>	<b>Вопросы для самостоятельного изучения (задания)</b>	<b>Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Темы 1-16	40	Самостоятельные занятия по изучению правил спортивно-оздоровительных видов (бадминтон, волейбол, настольный теннис, спортивный дартс).	ОК-9
Всего:	40 час.		

### 7. Интерактивные методы обучения

<b>Вид занятия</b>	<b>Вид интерактивного метода обучения (имя файла ИОС)</b>	<b>Часы</b>
Практические занятия	Работа со студенческой группой. Постановка задания. Обсуждения задания. Выполнение задания. Контроль выполнения. Обсуждение итогов	342