Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.02.2026 11:41:50
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Утверждаю:
Зав. каф: Хажмурзамбетова Ж.
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Протокол № 9 заседания кафедры от 26.04.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины (модуля)

Направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль(и) подготовки

«Изобразительное искусство и цифровая живопись»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора
2025-2026 учебный год

Грозный, 2025

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в базовая часть «модули» - Б1.0.03.03. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективная курсы по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Элективная курсы по физической культуре и спорту» является: 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) 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;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций *(с указанием шифра компетенции):*

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	УК6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; УК6.2 Понимает важность	Знать: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Уметь: - эффективно планировать и

принципов образования в течение всей жизни:	планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; УК6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеть: - методами управления собственным временем. - технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ; УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328ч

Таблица 2

Вид учебной работы	**Количество академ. часов**
	Очно
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	**328**

4.1.1. аудиторная работа	**а**
в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	328
лабораторные занятия	
4.1.2. внеаудиторная работа	**в**
в том числе:	
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
курсовое проектирование/работа	
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	328

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ОЧНО: Практические - 328 ч. Всего часов 328 ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля	Общая трудоёмкость в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений.	72				72					
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	72				72					
3	Подвижные игры. Основы техники	72				72					

	безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр										
4	Спортивные игры. Настольный теннис . Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений и держания ракетки (хватки). Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой. Изучение, овладение основными технико - тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства.	72				72					
5	Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	40				40					

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

2.2 Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) *(Для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среДнего общего*
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
2	$^{уп}Л^{р}е^{а}г^{ж}ка^{н}я^{е}$ $^{н}а^{и}т^{й}л$·етика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
3	$^{Т}П^{ех}о^{н}д^{и}в^{к}и^{а}$жные $иг^{в}р^{ы}ы^{по}О^{л}с^{н}н^{е}о^{н}в^{и}ы^{я}$ $т^{л}$**е**$х^{гк}н^{о}и^{а}к^{т}и^{лет}б^{и}е^{ч}з^{е}о^{с}п^{к}а^{и}с^{х}$ н ости на $з^{у}а^{п}н^{р}я^{а}т^{ж}и^{н}я^{е}х^{ний.}$ подвижными играми. Развитие физических	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
4	Спортивные игры Настольный теннис. Ознакомление с исходными положениями, способами	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
5	пеВриедывижспеонритйа иподеврыжбанориуя (рбааксектектибо(хлв, атки). вОоблуечйебноиле, тряажзнеолоабяр **а**зтнлыетмидкеай, сфтвиитянмесс, тмхяэчковмондо, и насртаоклетькноыйй. тИезнунчиесн,ие,	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях	*Подготовки к устному опросу или тестированию по темам практических*

	гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений	*занятий.*
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
3	Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
4	Спортивные игры. Настольный теннис. Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений и держания ракетки (хватки). Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой. Изучение, овладение основными технико -тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
5	Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.2.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество литературы в библиотеке	Режим доступа ЭБС/библиотеке электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся
Основная литература					

	1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовая тренировка : учебное пособие / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров. — Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-85983-419-8. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/443750				Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/443750	100 %
	2. Токарь, Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика: учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск: АмГУ, 2021. — 98 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/345032				Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/345032	100 %
	1. 3. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — 2-е изд. — Москва: Научный консультант, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/ 140409.html				Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140409.html	100 %
	Дополнительная литература					
	1. Семизоров, Е. А. Особенности обучения спортивной игры футзал в рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту: учебное пособие / Е. А. Семизоров, С. А. Утусиков, А. А. Бабина. — Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2025. — 252 с. — ISBN 978-5-98346-198-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/150093.html				Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/150093.html	100 %
	2. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728				Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564	100 %

					728	
	3. Кошелева, М. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание: учебно-методическое пособие / М. В. Кошелева. — Тольятти: ТГУ, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-8259-1339-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379892 1.				Лань: электронно-библиотечн ая система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379892	100 %

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. «Цифровая библиотека IPRsmart www.iprbookshop.ru
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/
3. Электронно-библиотечная система «Лань» https://eJanbook.com/
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ https://icdlib.nspu.ru/
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/

3.2.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-вапосадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические)на 48 посадочных мест, компьютер -1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля		

успеваемости		
Компьютерн ыйкласс - ауд.	Компьютеры с выходом вИнтернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийнойили текстовой информации: мультимедиа проектор, экран,акустическая система. Количество посадочных мест -30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Спортивный зал	Спортивный зал с необходимым спортивным инвентарем	Проспект Х. Исаева, д. 62
Аудитория для практически х занятий - ауд.	Технические средства для отображения мультимедийнойили текстовой информации: мультимедиа проектор, экран,акустическая система. Количество посадочных мест -30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
П	омещения для самостоятельной работы	
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом вИнтернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. Характеристика оценочных средств

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и

лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих	УК-6, УК-7	Устный	Тестирование по нормативам
2.	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических	УК-6, УК-7	Устный	Тестирование по нормативам
3	Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр.	УК-6, УК-7	Устный	Тестирование по нормативам
4	Спортивные игры Настольный теннис . Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений и держания ракетки (хватки). Обучение разнообразным	УК-6, УК-7	Устный	Тестирование по нормативам
5	Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая иодготовка в избранном виде спорта.	УК-6, УК-7	Устный	Тестирование по нормативам

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: ***тест***

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Примерные вопросы для тестирования

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
11. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
12. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
13. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
14. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Вопросы для подготовки к аттестации

1. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
2. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
3. Биоритмология. Значение режима дня.
4. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
5. Физиологические критерии здоровья.
6. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
7. Составные части оздоровительной физической культуры.
8. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
9. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
11. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
12. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
13. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
14. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	**Критерии**	**Баллы**
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

И.о. зав. кафедрой физ. восп. Хажмухамбетова Ш.Ж.

СОГЛАСОВАНО:
Директор библиотеки Арсангириева Т.А.

Приложение 1

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль(и) подготовки

«Изобразительное искусство и цифровая живопись»

Форма обучения: очная
Год приема: 2025

1. Характеристика оценочной процедуры:

Семестр - 2,3,4,5,6

Форма аттестации - зачет

2. Примерные оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

2.1. Вопросы для промежуточной аттестации:

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
11. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
12. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
13. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
14. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
15. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
16. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
17. Биоритмология. Значение режима дня.
18. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
19. Физиологические критерии здоровья.
20. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

21. Составные части оздоровительной физической культуры.
22. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
23. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
24. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
25. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
26. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
27. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
28. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 10

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен 86 100% правильных ответов)	30
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен 71- 85% правильных ответов)	20
Минимальный необходимый уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 51-70% правильных ответов)	10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на зачете (атт).

Максимальное количество баллов на зачет (атт) - 30, из них:

1. Ответ на первый вопрос - 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос- 15 баллов.

Таблица 11

№ п/п	**Характеристика ответа**	**Баллы**
1.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	**13-15**
2.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	**10-12**
3	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	**7-9**
4.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой	**6 и менее**

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

4. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 13

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	**Уровни сформированности компетенций**			
	«отлично»	**«хорошо»**	**«удовлетворительно»**	**«неудовлетворительно»**
	86-100	**71-85**	**51-70**	**Менее 51**
	«зачтено»			**«не зачтено»**
КоД и наименование формируемой		***ии***		
УК-6, УК-7	**Знает** Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	**Знает** Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	**Знает** Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	**Не знает** Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
	Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые	**Умеет** Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые	**Умеет** Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые	**Не умеет** Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые

	следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение 9 замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной	**Владеет** Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные;	**Владеет** Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе 10 защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя;	**Не владеет** Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой

литературой, рекомендованной учебной программой	недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой

5. РЕЙТИНГ

5.1. По дисциплине/ модулю на семестр

элективные курсы по физической культуре и спорту

(название элемента учебного плана)

Направление, профиль подготовки - **профиль**

Курс 2 семестр 3 2024 / 2025гг.

Количество ЗЕ по плане **0,**

Форма промежуточной аттестации «**без оценки».**

Количество часов по учебному плану **72 ч.,** в т.ч. контактная (практические занятия) работа **72 ч.,**

самостоятельная работа **0 ч.,**

Кафедра: **физического воспитания**

№ п/п Учебной недели	Текущий контроль	Сроки	Трудоемкость видов деятельности, баллы	Всего баллов (К2)
	-й текущий контроль: В=10, К1= 0,6; К2=17			
1	**1 занятие:** Контроль исходного уровня физической подготовленности: 1. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). 3. Прыжок в длину с места. 4. Бег на 100 м.		2 2 2 2	8
2	**2 занятие:** 1. Старт и стартовый разгон. 2. Высокий старт, пробегание отрезков от 10 до 15 м.		1 2	3

3	**3 занятие:** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Низкий старт.		1 2	3
4	**4 занятие:** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Бег 30 м.		2 1	3
	2-й текущий контроль: В=8, К1=0,75; К2=12.			
5	**5 занятие:** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Бег на результат 60 м.		2 1	3
6	**6 занятие:** 1. Высокий старт, 2. Пробегание отрезка 30 м.		2 1	3
7	**7 занятие:** 1. Эстафетный бег, старты из различных исходных положений. 2. Челночный бег 3х10 м. (с.).		1 2	3
8	**8 занятие:** 1. Низкий старт. 2. Эстафетный бег.		2 1	3
	1-й рубежный контроль (10). 1. Тестирование по пройденным темам. 2. Теоретический опрос (модулю, курсу).		5 5	10
	3-й текущий контроль: В=8, К1=0,75; К2=12.			
9	**9 занятие:** 1. Метание малых мячей на дальность: 14 - 16 м. 2. Бег на результат 60 м.		2 1	3
10	**10 занятие:** 1. Биомеханические основы техники бега. 2. Прыжки в длину с разбега.		2 1	3
11	**11 занятие:** 1. Бег с преодолением препятствий. 2. Эстафета		2 1	3
12	**12 занятие:** 1. Метание различных снарядов в горизонт и вертикальные цели. 2. Метание различных снарядов на дальность с разбега.		2 1	3
	4-й текущий контроль: В=10, К1=0,6; К2=17.			
13	**13 занятие:** 1. Метания разных снарядов из различных исходных положений: мяча, гранаты, ядра.		2 1	3

	2. Метание различных снарядов на дальность с разбега.			
14	**14 занятие:** 1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции.		2 1	3
15	**15 занятие:** 1. Бег на 1000 м. 2. Бег с изменением темпа.		2 1	3
16	**16 занятие:** 1. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. 2. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований.		2 2	4
17	**17 занятие:** 1. Соревнования по л/атлетике. 2. Биомеханические основы. легкоатлетических упражнений.		2 2	4
18	**18 занятие:** **2-й рубежный контроль** (10б). Итоговый контроль уровня физической подготовленности: 1. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 3. Прыжок в длину с места. 4. Бег на 100 м.		2 2 3 3	10

5.2. По дисциплине/ модулю на семестр

элективные курсы по физической культуре и спорту

(название элемента учебного плана)

Направление, профиль подготовки -

Курс_3_ семестр__5__ 2024 / 2025 гг.

Количество ЗЕ по плане **0,**

Форма промежуточной аттестации «**зачет».**

Количество часов по учебному плану **72 ч.,** в т.ч. контактная (практические) работа **72 ч.,**

самостоятельная работа **0 ч**

Кафедра: **физического воспитания**

№ п/п Учебной недели	Текущий контроль	Сроки	Трудоемкость видов деятельности, баллы	Всего баллов (К2)
	-й текущий контроль: В=10, К1= 0,6; К2=17			
1	**Волейбол.** **1 занятие:** Контроль исходного уровня физической подготовленности: 5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). 7. Прыжок в длину с места. 8. Бег на 100 м.		2 2 2 2	8
2	**2 занятие:** Индивидуальные действия. 3. Варианты нападающего удара через сетку. 4. Индивидуальные действия в нападении и защите.		1 2	3
3	**3 занятие:** Техники приема и передач мяча 3. Варианты техники приема и передач мяча 4. Варианты подач мяча.		1 2	3
4	**4 занятие:** Групповые действия. 3. Групповые действия в нападении и защите. 4. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем.		2 1	3
	2-й текущий контроль: В=8, К1=0,75; К2=12.			
5	**5 занятие:** Командные действия. 3. Страховка. 4. Командные действия в нападении и защите.		2 1	3
6	**6 занятие:** Правила игр. 3. Игра по правилам. 4. Варианты нападающего удара через сетку.		2 1	3
7	**7 занятие:** Ведение мяча. **Баскетбол**. 3. Техника безопасности на уроках по баскетболу. 4. Ведение мяча правой, левой руками.		1 2	3
8	**8 занятие:** Ведение мяча. 1. Ведение мяча с изменением направления. 2. Эстафеты.		2 1	3
	1-й рубежный контроль (10). 1. Тестирование по пройденным темам.		5	10

	2. Теоретический опрос (модулю, курсу).		5	
	3-й текущий контроль: В=8, К1=0,75; К2=12.			
9	**9 занятие:** Передача мяча. 3. Ведение мяча в низкой и высокой стойке. 4. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.		2 1	3
10	**10 занятие:** Техника поворотов, перестроения. 3. Повороты, перестроения. 4. Передача мяча.		2 1	3
11	**11 занятие:** Броски мяча. 3. Передачи мяча в различных направлениях на месте и после перемещения. 4. Броски мяча в кольцо.		2 1	3
12	**12 занятие:** Перемещения. 1. Стойка игрока, перемещения. 2. Остановка, повороты.		2 1	3
	4-й текущий контроль: В=10, К1=0,6; К2=17.			
13	**13 занятие:** Ловля мяча. 3. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 4. Штрафные броски.		2 1	3
14	**14 занятие:** Броски мяча с различных дистанций. 3. Ведение мяча в разных стойках. 4. Броски мяча с различных дистанций.		2 1	3
15	**15 занятие:** Ведение мяча с изменением направления. 3. Ведение мяча с изменением направления. 4. Ловля и передача мяча различным способом		2 1	3
16	**16 занятие:** Бросок после ведения. 3. Броски со средних и ближних дистанций. 4. 2 шага - бросок после ведения.		2 2	4
17	**17 занятие:** Правила соревнований. 3. Правила соревнований и обязанности судьи. 4. Внутригрупповые соревнования.		2 2	4
18	**18 занятие:** **2-й рубежный контроль** (10). Итоговый контроль уровня физической подготовленности: 1. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.		2	10

	2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 3. Прыжок в длину с места. 4. Бег на 100 м.		2 3 3	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины / модуля)

Направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль(и) подготовки

«Изобразительное искусство и цифровая живопись»

(год набора _____ , форма обучения _____)
на 20___ / 20___ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ n/n	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений