Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 09:37:35
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: Хажмухамбетова Ш.Ж.
(подпись)
Протокол № 6 заседания
кафедры от 28.01.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направления подготовки

39.03.02- Социальная работа

Профиль(и) подготовки
«Социальная работа в системе социальных служб»
Квалификация

Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора
2026-2027 учебный год

Грозный, 2026

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-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные	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

профессиональной деятельности	возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	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. Прикладная гимнастика: комплексы	72				72					

	общеразвивающих упражнений. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.										
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	Баскетбол. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами баскетбола. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.	72				72					
4	Волейбол: Изучение, овладение основными технико - тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства.	72				72					
5	Виды спорта по выбору (тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	40				40					

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4.

Номер семестра	Наименование тем дисциплины	Виды учебной работы			
		Итого	**Прак.**	**С/Р**	**Всего**
2 семестр	**ГИМНАСТИКА.** Основы техники безопасности на занятиях. Правила соревнований. Оздоровительная, лечебная, спортивная гимнастика: элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений. Выявление исходного уровня физической подготовленности, приём 4 контрольных нормативов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с места, бег на 100 м.	**72ч**	72	-	72

	1. Введение в предмет. Выявление исходного уровня физической подготовленности приём контрольных нормативов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с места, бег на 100 м. **2.** Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками: с ходьбой на месте и в движении: с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОФП: наклон, бег на короткие дистанции. **3.** Строевые упражнения: сочетание движений руками, с ходьбой на месте и в движении: с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОФП: пресс, бег на 100 м. **4.** Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. ОФП: прыжок в дину, пресс, бег на 30 м. **5.** Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. **6.** Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. **7.** Гимнастика с элементами акробатики. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Стречинг. **8.** Работа на гибкость. Растягивание с использованием рук, маховые движения ногой, наклоны стоя, сидя. Активные и пассивные методы. **9.** Подтягивания, упражнения в висе и упоре на брусьях. Лазание по шесту, гимнастической стенке. **10.** Комплекс ОРУ выполняемые с гантелями (3-5 кг). ОРУ с предметами различными способами прыжков, круговых движений. **11.** Упражнения с гантелями, набивными мячам. Эстафеты. **12.** Комплекс ОРУ выполняемые с различной интенсивностью: ходьбы, бега и коротких стартов. **13.** Совершенствование гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **14.** Акробатические упражнения: прыжки в длину, «колесо», работа «на мосту». Принять меры по безопасности и страховки - разместить маты под снарядом, назначить помощников. Эстафеты по беговым упражнениям **15.** Акробатические упражнения- кувырки с места, разбега, назад, вперед с различными способами. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. ОФП: кувырки, наклоны, пресс. **16.** Упражнения на брусьях. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. **17.** Выполнение обязанностей судьи соревнований по гимнастике. **18.** Сдача тестов, прием контрольных нормативов комплекса ГТО. **Подведение итогов.** Тестирование. Определение уровня физической подготовленности, приём контрольных нормативов.				

3 семестр	**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Выявление исходного уровня физической подготовленности, приём 4 контрольных нормативов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с места, бег на 100 м. **1**. Высокий старт, пробегание отрезков от 10 до 15 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. **2.** Бег с ускорением от 30 до 40 м 50м Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега **3.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. **4.** Высокий старт, пробегание отрезка до 30 м. «Челночный бег 3х10 м (с) Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега **5.** Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальч.) до 15 мин (дев.) **6.** Низкий старт, пробегание отрезка до 30 м. Челночный бег 3х10 м (с). **7.** Эстафетный бег, старты из различных исходных положений **8.** Метание малых мячей на дальность: 14 – 16 м (мальчики), 12 – 14 м (девочки) из различных исходных положений с места. **9.** Бег с ускорением до 100 м. **10.** Кросс от 1000 м (девочки) до 2000 м (мальчики) **11.** Кросс от 2000 м (девочки) до 3000 м (мальчики). **12.** Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега**.** Прыжки и многоскоки. Эстафеты. Бег с преодолением препятствий. Биомеханические основы техники бега. Тренировка в оздоровительном беге. **13.** Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега**.** Бег с гандикапом. Метания в цель. Старты из различных исходных положений. Варианты челночного бега на дальность Биомеханические основы техники прыжков. **14.** Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега**.** Метание различных снарядов в горизонт и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Бег в парах. Метания разных снарядов из различных исходных положений, толкание ядра. Бег с максимальной скоростью. **15.** Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега**.** Метание различных снарядов в горизонт и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Бег в парах. Метания разных снарядов из различных исходных положений, толкание ядра. Бег с максимальной скоростью.	**72ч**	72	-	72

	16. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега**.** Метание различных снарядов в горизонт и вертикальные цели. Круговая тренировка. Бег с изменением темпа. Биомеханические основы техники метаний. Тренировка в оздоровительном беге. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. **17.** Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Метание различных снарядов в горизонт и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Круговая тренировка. Бег с изменением темпа. Бег с изменением направления. Основные механизмы энергообеспечения упражнений. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. **18.** Бег на результат на 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин. Углубленное разучивание двигательного действия. Прыжки и многоскоки. Старты из различных исходных положений. Бег с изменением скорости. **Подведение итогов.** Тестирование. Определение уровня физической подготовленности, приём контрольных нормативов.				
4 семестр	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ** Введение. Выявление исходного уровня физической подготовленности, приём 4 контрольных нормативов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с места, бег на 100 м. Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Обучение технике владения мячом и приемам противодействия и овладения мячом. Тактика нападения и защиты. **1.** Техника безопасности на уроках по баскетболу. Варианты техники приема и передач мяча. Ведение мяча прав., лев. руками. **2.** Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). **3.** Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. **4.** Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. **5.** Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге. **6.** Прием баскетбольного мяча. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. **7**. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Учебная игра. **8.** Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. **9.** Броски в кольцо различным способом. Учебная игра. **10.** Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Бросок мяча после остановки. **11**. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. **12.** Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. **13**. Броски в корзину; из-под корзины. Броски в корзину из 3-х секундной зоны. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча различным способом.	**72ч**	72	-	72

	14. Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом. **15.** Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении. **16.** 2-х шаговый бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. **17**. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола. **18**. Подвижные игры с элементами баскетбола**.** Методики организации. Правила проведения подвижных игр с элементами баскетбола. **Подведение итогов.** Тестирование. Определение уровня физической подготовленности, приём контрольных нормативов.				
5 семестр	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – ВОЛЕЙБОЛ** Введение. Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Обучение технике владения мячом и противодействий. Тактика нападения и защиты. Выявление исходного уровня физической подготовленности, приём 4 контрольных нормативов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с места, бег на 100 м. **1.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные действия в нападении и защите. **2.** Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Углубленное разучивание двигательного действия. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **3.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Групповые действия в нападении и защите. **4.** Углубленное разучивание двигательного действия. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите Игра по правилам. **5.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Групповые действия в нападении и защите. **6.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (У). Варианты техники приема и передач мяча (У). Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Одиночное и вдвоем страховка (У). Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **7.** Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам.	72	72	-	72

	8. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **9.** Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **10.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **11.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **12.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **13.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **14.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (У). Варианты техники приема и передач мяча (У). Варианты подач мяча (У). Варианты нападающего удара через сетку (У). **15.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (У). Варианты техники приема и передач мяча (У). Варианты подач мяча (У). Варианты нападающего удара через сетку (У). **16.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **17.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам. **18.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов вдвоем, страховка. Командные действия в нападении и защите. Игра по правилам.				

	19. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (У). Варианты техники приема и передач мяча (У). Варианты подач мяча (У). Варианты нападающего удара через сетку (У). **20.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (У). Варианты техники приема и передач мяча (У). Варианты подач мяча (У). Варианты нападающего удара через сетку (У). **Подведение итогов.** Тестирование. Определение уровня физической подготовленности, приём контрольных нормативов.				
6 семестр	**Атлетическая гимнастика (на основе оптимального выбора вида спорта).** Основы техники безопасности на занятиях. Правила соревнований. Выявление исходного уровня физической подготовленности, приём 4 контрольных нормативов: наклон вперед стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с места, бег на 100 м. 1. Введение в предмет. Атлетическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях. Правила соревнований. 2. Комплекс упражнений для мышц спины, туловища и ног с использованием собственного веса. 3. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди, ног и брюшного пресса. 4. Комплекс упражнений для брюшного пресса, спины и ног с использованием собственного веса. 5. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса и отягощений. 6. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса и отягощений. 7. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. 8. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. 9. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса 10. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса и спины. 11. Комплекс беговых упражнений с использованием различных отягощений. 12. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. 13. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». 14. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. 15. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди, ног и брюшного пресса 16. Тестирование. Определение уровня физической подготовленности, приём контрольных нормативов. **Подведение итогов.** Тестирование. Определение уровня физической подготовленности, приём контрольных нормативов.	40	40	-	40
Итого		**328**	**328**		

2.2 Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) *(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС*
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений.	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
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.	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
3	Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами баскетбола.	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
4	Волейбол. Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений. Обучение разнообразным действиям с мячом. Изучение, овладение основными технико-тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
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.	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 гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*

	физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	
3	Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами баскетбола.	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.*
4	Валейбол. Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений. Обучение разнообразным действиям с мячом. 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

Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных	Количество обучающихся	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой,
1.Основная литература				
1.Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный	328	30	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482	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	328	30	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bco	100%

			de/564728	
3.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный	328	30	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728	100%
2. **Дополнительная литература**				
1. Волейбол для здорового образа жизни: учебное пособие / В.М. Суханов [и др.].. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст: электронный	328	30	Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140409.html	100%
2.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров. — Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2025. — 69 с. — ISBN 978-5-85983-489-1. — Текст: электронный	328	30	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/443750	100%
3.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	328	30	Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/150093.html	100%

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. ЦОР IPRsmart - www.iprbookshop.ru
2. Образовательная платформа ЮРАЙТ - https://urait.ru/
3. ЭБС «Лань» - https://e.lanbook.com/
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - https://rusneb.ru/
5. МЭБ НГПУ (Межвузовская электронная библиотека) - (https://icdlib.nspu.ru/)
6. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU - https://www.elibrary.ru/
7. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт» - https://rucont.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		
Компьютерны йкласс - 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 практических 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
Помещения 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 1, Библиотечно-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-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-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-7	Устный	Тестирование по нормативам
4	Спортивные игры Настольный теннис . Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений и держания ракетки (хватки). Обучение разнообразным	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 подготовка в избранном виде спорта.	УК-7	Устный	Тестирование по нормативам

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

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

ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА

1. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

1) метание копья;
2) борьба;
3) бег на один стадий;
4) бег на четыре стадия.

2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

1) долиходром;
2) панкратион;
3) пентатлон;
4) диаулом.

3. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

1) Организация объединенных наций;
2) Международный совет физического воспитания и спорта;
3) Международный олимпийский комитет;
4) Международная олимпийская академия.

4. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?

1) за честное судейство;
2) за победы на трех Олимпиадах;
3) за честную и справедливую борьбу;
4) за большой вклад в развитие Олимпийского движения.

5. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

1) делегация страны – организатора;
2) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны – организатора;
3) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады;
4) делегация Греции.

6. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

1) делегация страны – организатора;
2) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны – организатора;
3) делегация страны - организатора предыдущей Олимпиады
4) делегация Греции.

7. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
1) 1890;
2) 1894;
3) 1892;
4) 1896.
8. Термин «Олимпиада» означает:
1) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
2) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
3) синоним Олимпийских игр;
4) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр,
9. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
1) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны;
2) в 1976 году в Сочи;
3) в 1980 году в Москве;
4) пока еще не проводились.
10. Физическая культура — это:

1) стремление к высшим спортивным достижениям;
2) разновидность развлекательной деятельности человека;
3) часть человеческой культуры.
11.Что является основными средствами физического воспитания?
1) учебные занятия;
2) физические упражнения;
3) средства обучения;
4) средства закаливания.
12. Здоровье это:

1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;

2) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;

3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.

13. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
А) Канаде
Б) Японии
В) США
Г) Германии
14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
А) произвольно
Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки
Г) по указанию тренера
15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 8
16. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
А) 8

Б) 10
В) 11
Г) 9
17. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
А) Бразилия
Б) Испания
В) Германия
Г) Англия
18. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
А) Яшин
Б) Дасаев
В) Овчинников
Г) Акинфеев
19. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?
А) после 2 карточек
Б) после 3 карточек
В) после 4 карточек
Г) после 5 карточек
20. Какая дистанция в легкой атлетике не является классическим:
А)100 м.
Б)200м.
В)500м
21. В легкой атлетике ядро:
А) метают
Б) бросают
В) толкают
Г) запускают
22. «Королевой спорта» называют….
А) спортивную гимнастику
Б) легкую атлетику
В) шахматы
Г) лыжный спорт
23. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…
А) бег на 5000 метров
Б) кросс
В) бег на 100 метров
Г) марафонский бег
24. Кросс – это –
А) бег с ускорением
Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности
Г) разбег перед прыжком
25. Что понимается под закаливанием:
1) купание в холодной воде и хождение босиком;
2) **приспособление организма к воздействиям внешней среды;**
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 70 %), работа на семинарских занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины.	*5*
Средний уровень	Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 50 %), работа на семинарских занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины	*3*
Минимальный уровень	Не зачтено - студент не посещает лекции, семинарские занятия, не выполняет своевременно самостоятельную работу, дидактические тесты по разделам, не ответил на вопросы зачетного теста (выполнил правильно менее 75 % заданий)	*0*

Обязательным условием допуска студента к итоговой аттестации является удовлетворительное или успешное прохождение промежуточной аттестации в течение семестра.

4.2.2. *Задания по проверке практических навыков по дисциплине (практико-ориентированное задание)*

Практические задания

Задание 1. Физкульт пауза

Физкульт пауза полезна всем, но особенно хорошо может восприниматься учащимися младших классов. Используя методику А.Н. Стрельниковой, изучите с детьми несколько полезных упражнений, делая это во время перерывов между занятиями (на перемене).

- наклоны вперёд и назад (по принципу маятника), при наклоне назад руки обхватывают плечи – вдох, при наклоне вперёд – выдох;
- наклоны вперёд в ускоренном темпе, вдох при каждом наклоне.

В процессе физкультминутки поинтересуйтесь, как чувствуют себя дети, нравится ли им это занятие.

Постарайтесь к очередной физкультминутке придумать свои упражнения. Укажите их в дневнике практики.

Задание 2. Физкультминутка.

В перерыве между уроками, на данной перемене проведите пятиминутку с учащимися младших классов в следующей последовательности выполняемых упражнений:

- марш на месте;
- бег на месте;
- повороты в стороны, руки на поясе;
- марш на месте;
- прыжки на месте, руки на поясе;
- полуприсед, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак;
- руки поднять, выполнить махи кистями рук;
- стойка смирно;

- повороты головы в стороны;
- полный присед;
- повороты головы в стороны;
- марш на месте.

Сделайте соответствующее задание в дневнике практики, указав реакцию детей на предложенные упражнения в ходе пятиминутки.

Разработайте свой набор упражнений для занятий в пятиминутном режиме. Укажите эти упражнения в дневнике и будьте готовы (в порядке обмена опытом) показать их своим товарищам на практике.

Задание 3.

Постарайтесь провести со школьниками младших классов занятия по игроритмике, возможно, они им понравятся. В какой-то мере это напомнит им о занятиях физкультурой в детском садике. Однако, наша задача состоит в том, чтобы ребёнок не прекращал заниматься этим и в школьные годы (конечно, и самостоятельно, в домашних условиях), особенно в начальных классах. Когда закладывается привычка (интерес, стремление) заниматься физической культурой, ниже приведём несколько вариантов занятий игроритмикой. Для этого мы обратимся к изданию – научно-практическому журналу «Инструктор по физкультуре», 2014, № 8.

Вы можете собрать для подготовки к занятиям и другие книги и брошюры. Постарайтесь также разработать и опробовать свои упражнения, согласовав их с руководством практики.

Занятие 1

1. - ходьба: на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях);
2. - подскоки;
3. - ходьба: одна нога на пятке, другая на носке;
4. - боковой галоп правым и левым боком;
5. - ходьба «пауки» (животом вверх);
6. - быстрый бег (2 – 3 круга);
7. - дыхательные упражнения;
8. - ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки, руки и ноги согнуты);
9. - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;
10. - ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг;
11. - заключительная ходьба:

Занятие 2

1. - ходьба: на носках (руки в стороны), на пятках (спиной вперёд);
2. - лёгкий бег;
3. - ходьба в приседе;
4. - боковой галоп;
5. - ходьба «пауки» (животом вверх), скрестным шагом вперед;
6. - быстрый бег (1 – 2 круга);
7. - дыхательные упражнения;
8. - прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд;
9. - ходьба «слоники» ногами вперед (высокие четвереньки, ноги и руки прямые);
10. - бег с заданием (инструктор поднимает бубен вверх, дети должны во время бега подпрыгнуть и ударить в бубен 2 – 3 раза);
11. - ходьба в полном приседе;
12. - дыхательные упражнения.

Занятие 3

1. - ходьба на носках (руки на поясе);
2. - подскоки;
3. - ходьба: одна нога на пятке, другая на носке;
4. - лёгкий бег;
5. - ходьба: пятки вместе, носки врозь (косолапить);
6. - боковой галоп правым и левым боком;

7. - ходьба «пауки» (животом вверх);
8. - быстрый бег (2 – 3 круга);
9. - дыхательные упражнения;

Критерии оценки *практического задания*

Критерии оценки	**Баллы**	**Оценка**
- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; - показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, - проявлен творческий подход, - умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы; - работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета.	5	Отлично
- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; - показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме, - работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
- практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя; - продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала; - выполнено не менее половины работы или допущены в ней а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов.	3-2	Удовлетворительно
- число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания; - если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.	1-0	Неудовлетворительно

4.2.3. ***Темы докладов и рефератов (в форме презентации):***

1) История развития футбола.
2) Техника ударов по мячу ногой. Футбол.
3) Методика обучения. Футбол.
4) Методика судейства по футболу.
5) Обучение специальной физической подготовки по футболу.
6) Организация проведения соревнований по футболу.
7) История развития футбола в мире.
8) 8. Избранный вид спорта в системе профессиональной подготовки
9) Развитие футбола в России.
10) История развития волейбола.
11) Техника ударов по мячу рукой. Волейбол.

12) Методика обучения. Волейбол.
13) Методика судейства по волейболу.
14) Обучение специальной физической подготовки по волейболу.
15) Организация проведения соревнований по волейболу.
16) История развития волейбола в мире.
17) 8. Избранный вид спорта в системе профессиональной подготовки
18) Развитие волейбола в России.

Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):

Таблица 11

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Максимальный уровень	– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией; – содержание выступления даёт полную информацию о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу; – высокая степень информативности, компактность слайдов	3
Средний уровень	– продемонстрирована общая ориентация в материале; – достаточно полная информация о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов; – невысокая степень информативности слайдов; – ошибки в структуре доклада; – недостаточное использование научной литературы	2
Минимальный уровень	– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале; – ошибки в структуре доклада; – научная литература не привлечена	1
Минимальный уровень не достигнут	– выступление не содержит достаточной информации по теме; – продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.	0

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Зав. кафедрой физ. восп. *Хажмухамбетова Ш.Ж.*
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:
Директор библиотеки *Арсагириева Т.А.*
(подпись

Приложение 1

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

Направления подготовки

37.05.02- Психология служебной деятельности

Профиль(и) подготовки

«Социальная работа в системе социальных служб»

[redacted]

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. Тесты для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»:

ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
1) метание копья;
2) борьба;
3) бег на один стадий;
4) бег на четыре стадия.

2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
1) долиходром;
2) панкратион;
3) пентатлон;
4) диаулом.

3. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
1) Организация объединенных наций;
2) Международный совет физического воспитания и спорта;
3) Международный олимпийский комитет;
4) Международная олимпийская академия.

4. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?
1) за честное судейство;
2) за победы на трех Олимпиадах;
3) за честную и справедливую борьбу;

4) за большой вклад в развитие Олимпийского движения.

5. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

1) делегация страны – организатора;

2) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны – организатора;

3) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады;

4) делегация Греции.

6. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

1) делегация страны – организатора;

2) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны – организатора;

3) делегация страны - организатора предыдущей Олимпиады

4) делегация Греции.

7. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

1) 1890;

2) 1894;

3) 1892;

4) 1896.

8. Термин «Олимпиада» означает:

1) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

2) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

3) синоним Олимпийских игр;

4) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр,

9. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

1) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны;

2) в 1976 году в Сочи;

3) в 1980 году в Москве;

4) пока еще не проводились.

10. Физическая культура — это:

1) стремление к высшим спортивным достижениям;

2) разновидность развлекательной деятельности человека;

3) часть человеческой культуры.

11.Что является основными средствами физического воспитания?

1) учебные занятия;

2) физические упражнения;

3) средства обучения;

4) средства закаливания.

12. Здоровье это:

1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;

2) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;

3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.

13. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно
Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки
Г) по указанию тренера
15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 8
16. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
А) 8
Б) 10
В) 11
Г) 9
17. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
А) Бразилия
Б) Испания
В) Германия
Г) Англия
18. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
А) Яшин
Б) Дасаев
В) Овчинников
Г) Акинфеев
19. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?
А) после 2 карточек
Б) после 3 карточек
В) после 4 карточек
Г) после 5 карточек
20. Какая дистанция в легкой атлетике не является классическим:
А)100 м.
Б)200м.
В)500м
21. В легкой атлетике ядро:
А) метают
Б) бросают
В) толкают
Г) запускают
22. «Королевой спорта» называют….
А) спортивную гимнастику
Б) легкую атлетику
В) шахматы
Г) лыжный спорт
23. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…

А) бег на 5000 метров
Б) кросс
В) бег на 100 метров
Г) марафонский бег

24. Кросс – это –
А) бег с ускорением
Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности
Г) разбег перед прыжком

25. Что понимается под закаливанием:
1) купание в холодной воде и хождение босиком;
2) **приспособление организма к воздействиям внешней среды;**
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

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»**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**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 следует выполнить или описание результата, который	**Умеет** Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который	**Умеет** Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который	**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	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	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	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	**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	**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	**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

	дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	(проекта, портфолио), включая дополнительные;	защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	учебной литературой, рекомендованной учебной программой

5. РЕЙТИНГ (примерный)

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 2026 / 2027 гг.

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)
	1-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. Метание различных снарядов на дальность с разбега.		2 1	3
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

Приложение 2

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

Направления подготовки

«Социальная работа в системе социальных служб»
Профиль(и) подготовки
«Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях»

(год набора 2026, форма обучения очная)
на 2026 / 2027 учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

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