

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Белорусско-
Российского университета

М. Е. Лустенков

22.06.2026

Регистрационный № УД- Б.1.В.10/Р

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Программно-аппаратные средства информационных систем

Направление подготовки 09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) Разработка программно-информационных систем

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) Управление электронным бизнесом

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

Документ подписан
простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лустенков Михаил Евгеньевич
Должность: Ректор
Дата: 09.09.2026

Кафедра-разработчик программы:

«Техносферная безопасность»

Составитель: Д.Н. Самуйлов, доцент

Могилев, 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, № 929 от 19.09.2017г., учебным планом рег. 090301-2.2 от 18.02.2026.

09.03.04 Программная инженерия, № 920 от 19.09.2017, учебным планом рег. 090304-2.2 от 18.02.2026.

38.03.02 Менеджмент № 970 от 12.08.2020, учебным планом рег. 380302-1 от 18.02.2026.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Техносферная безопасность» (протокол № 7 от 25.02.2026)

Зав. кафедрой  А.В. Щур

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета (протокол № 06 от 15.04. 2026)

Рецензент: Лавшук Д.А. заведующий кафедрой

«Теории и методики физического воспитания» учреждения образования

«Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

кан. пед. наук, доц.

Рабочая программа согласована:

Кафедра «Программное обеспечение информационных технологий»

Кафедра «Маркетинг и менеджмент»

 В. В. Кутузов

 А. В. Александров

Ведущий библиотекарь

 С.Ф. Кисилева

Начальник учебно-методического отдела

 О.Е. Печковская

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

1.3 Место дисциплины в системе подготовки студента

Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к части блока 1, формируемая участниками образовательных отношений.

1.4 Требования к освоению дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

2.1 Содержание дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Средства общей физической подготовки	Развитие двигательных качеств. Быстрота. Выполнение различных упражнений на скорость. Выносливость. Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта. Гибкость. Упражнения статистического и динамического характера. Ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без. Сила. Упражнения с предметами и без, на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах, с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления.	УК-7
2	Средства специальной физической подготовки	Гимнастика. Упражнения общеразвивающие физическое развитие: бег, ходьба, прыжки, наклоны и др. Упражнения различной сложности ритмической структуры, аэробика, танцевальная гимнастика, шейпинг. Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для укрепления мышц и повышение работоспособности. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теннис, бадминтон). Специальные игровые упражнения. Освоение элементов техники. Легкая атлетика. Комплексы специальных упражнений для освоения различных видов легкой атлетики. Лыжный спорт. Передвижение с лыжами, на лыжах различными способами. Плавание. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Прикладное плавание, ныряние, прыжки в воду, плавание в открытых водоемах.	УК-7
3	Виды спорта	Гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, мини-футбол и др.), легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты.	УК-7
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс.	УК-7
5	Современные оздоровительные системы	Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации. Аэробика. Система упражнений, связанных с проявлением выносливости и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Калланетика. Программа из 30 упражнений выполняемая в изометрическом режиме. Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики содержанием которой являются общеразвивающие упражнения. Шейпинг. Система	УК-7

		оздоровительной физической культуры - сочетание аэробики и атлетической гимнастики.	
6	Контроль в процессе занятий	Врачебный контроль, учебно-педагогический контроль, самоконтроль, оценка физического и функционального состояния.	УК-7

2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

1 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Меры безопасности на занятиях. Тема 1. Средства общей физической подготовки (СОФП), (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. Средства специальной физической подготовки (ССФП), легкая атлетика техника бега на короткие дистанции. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4			
2	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на короткие дистанции, разновидности стартовых положений. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
3	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на короткие дистанции, бег по дистанции. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4	1		
4	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на короткие дистанции, финиширование. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
5	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. (ССФП), легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Высокий старт, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон).	4	1		
6	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, гандбол). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
7	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Основы бега по виражу, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации).	4	1		

8	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Техника финиширования, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	ТКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника прыжков. Основы прыжка в длину.). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Общая характеристика игры, правила соревнований.	4			
10	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника прыжков. Основы тройного прыжка). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Стойки, повороты, передвижение. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
11	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП легкая атлетика техника спортивной ходьбы. Ключевые упражнения с акцентированным перекатом с пятки на носок). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, (техника ловли мяча), волейбол (техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу), настольный теннис (способы хвата ракетки).	4	1		
12	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника метание легкоатлетических снарядов) Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника ведения мяча), волейбол (техника верхней прямой и нижней прямой подачи мяча), настольный теннис (техника ударов ракеткой). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
13	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика. Виды мужского многоборья). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника бросков с места, в движении, в прыжке), волейбол (техника прямого нападающего удара), настольный теннис (техника подачи мяча). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4	1		
14	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика. Виды женского многоборья). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (особенности технико-тактических действий в баскетболе 3х3), волейбол (техника блокирования), настольный теннис (техника и тактика одиночной игры). Общая характеристика игры, правила соревнований. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
15	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на выносливость. Техника финиширования, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации).	4	1		

16	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника марафонского бега. Техника финиширования, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	ТКУ	30
17	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика Виды многоборья (семиборье женское и мужское). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

2 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа.	Форма контроля знаний	Баллы (шах)
Модуль 1					
1	Меры безопасности на занятиях. Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (строевые команды на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами).Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Общая характеристика игры, правила соревнований.	4			
2	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника различных шагов: ступающий шаг, скользящий шаг). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Стойки, повороты, передвижение. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
3	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника ловли мяча), волейбол (техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу), настольный теннис (способы хвата ракетки).	4	1		
4	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника конькового способа передвижения на лыжах, техника передвижения по пересеченной местности). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника ведения мяча), волейбол (техника верхней прямой и нижней прямой подачи мяча), настольный теннис (техника ударов ракеткой). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
5	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника преодоления подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении, прохождение дистанции в медленном, и среднем темпах).Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника бросков с места, в движении, в прыжке), волейбол (техника прямого нападающего удара), настольный	4	1		

	теннис (техника подачи мяча). Тема 4. Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП).				
6	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (прохождение дистанции в медленном, и среднем темпах на время). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (особенности технико-тактических действий в баскетболе 3х3), волейбол (техника блокирования), настольный теннис (техника и тактика одиночной игры). Общая характеристика игры, правила соревнований. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
7	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка. Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1		
8	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (прохождение дистанции разным ходом (классический ход, коньковый ход). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	ТКУ	30
Модуль 2,					
9	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4			
10	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (бадминтон, гандбол).	4	1	Н(Р)	10
11	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр в парах (настольный теннис, бадминтон). Тема 5. Контроль в процессе занятий.	4	1		
12	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4	1	Н(Р)	10
13	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на разные дистанции). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр игра в команде (волейбол, баскетбол). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1		
14	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП, (легкая атлетика. Техника финишир., развитие общей выносливости) Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр игра в команде (мини-футбол, гандбол).	4	1	Н(Р)	10
15	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения,	4	1		

	упражнения на растягивания и релаксации). Тема 6. Контроль в процессе занятий..				
16	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4	1	ТКУ	30
17	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

3 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (шах)
Модуль 1					
1	Меры безопасности на занятиях. Тема 1. Средства общей физической подготовки (СОФП), (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. Средства специальной физической подготовки (ССФП), легкая атлетика техника бега на короткие дистанции. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4			
2	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на короткие дистанции, разновидности стартовых положений. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
3	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на короткие дистанции, бег по дистанции. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4	1		
4	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на короткие дистанции, финиширование. Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
5	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. (ССФП), легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Высокий старт, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон).	4	1		
6	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол,	4	1	Н(Р)	10

	мини-футбол, гандбол). Тема 6. Контроль в процессе занятий.				
7	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Основы бега по выражу, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации).	4	1		
8	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на средние дистанции. Техника финиширования, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	ТКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника прыжков. Основы прыжка в длину.). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Общая характеристика игры, правила соревнований.	4			
10	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника прыжков. Основы тройного прыжка). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Стойки, повороты, передвижение. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
11	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП легкая атлетика техника спортивной ходьбы. Ключевые упражнения с акцентированным перекатом с пятки на носок). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, (техника ловли мяча), волейбол (техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу), настольный теннис (способы хвата ракетки).	4	1		
12	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника метание легкоатлетических снарядов) Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника ведения мяча), волейбол (техника верхней прямой и нижней прямой подачи мяча), настольный теннис (техника ударов ракеткой). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
13	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика. Виды мужского многоборья). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника бросков с места, в движении, в прыжке), волейбол (техника прямого нападающего удара), настольный теннис (техника подачи	4	1		

	мяча). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				
14	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика. Виды женского многоборья). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (особенности техникотактических действий в баскетболе 3х3), волейбол (техника блокирования), настольный теннис (техника и тактика одиночной игры). Общая характеристика игры, правила соревнований. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
15	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника бега на выносливость. Техника финиширования, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации).	4	1		
16	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика техника марафонского бега. Техника финиширования, развитие общей выносливости). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	ТКУ	30
17	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП (легкая атлетика. Виды многоборья (семиборье женское и мужское)). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

4 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа,	Форма контроля знаний	Баллы (шаг)
Модуль 1					
1	Меры безопасности на занятиях. Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (строевые команды на лыжах, передвижение на лыжах различными способами). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол, волейбол, настольный теннис. Общая характеристика игры, правила соревнований.	4			
2	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника различных шагов: ступающий шаг, скользящий шаг). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол,	4	1	Н(Р)	10

	волейбол, настольный теннис. Стойки, повороты, передвижение. Тема 6. Контроль в процессе занятий.				
3	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двушажный). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника ловли мяча), волейбол (техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу), настольный теннис (способы хвата ракетки).	4	1		
4	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника конькового способа передвижения на лыжах, техника передвижения по пересеченной местности). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника ведения мяча), волейбол (техника верхней прямой и нижней прямой подачи мяча), настольный теннис (техника ударов ракеткой). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
5	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (техника преодоления подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении, прохождение дистанции в медленном, и среднем темпах).Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (техника бросков с места, в движении, в прыжке), волейбол (техника прямого нападающего удара), настольный теннис (техника подачи мяча). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4	1		
6	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (прохождение дистанции в медленном, и среднем темпах на время). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (особенности технико-тактических действий в баскетболе 3х3), волейбол (техника блокирования), настольный теннис (техника и тактика одиночной игры). Общая характеристика игры, правила соревнований. Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	Н(Р)	10
7	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (прохождение дистанции по пересеченной местности). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1		
8	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП Лыжная подготовка (прохождение дистанции разным ходом (классических ход, коньковый ход). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1	ТКУ	30
Модуль 2					

9	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Баскетбол (двухсторонняя игра), волейбол (двухсторонняя игра), настольный теннис (двухсторонняя игра). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4			
10	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (бадминтон, гандбол).	4	1	Н(Р)	10
11	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр в парах (настольный теннис, бадминтон). Тема 5. Контроль в процессе занятий.	4	1		
12	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини- футбол).	4	1	Н(Р)	10
13	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств выносливости, силы, гибкости). Тема 2. ССФП, легкая атлетика техника бега на разные дистанции). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр игра в команде (волейбол, баскетбол). Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1		
14	Тема 1. СОФП, (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 2. ССФП, (легкая атлетика. Техника финиширования, развитие общей выносливости) Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр игра в команде (мини-футбол, гандбол).	4	1	Н(Р)	10
15	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 5. Оздоровительные системы (Фитнесс. Виды аэробной направленности, гимнастические упражнения, упражнения циклического характера, силовые упражнения, упражнения на растягивания и релаксации). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4	1		
16	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).	4	1	ТКУ	30
17	Тема 1. СОФП (развитие двигательных качеств быстроты, ловкости). Тема 3. Виды спорта. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Тема 6. Контроль в процессе занятий.	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

Принятые обозначения:

Текущий контроль - Н — нормативы.

Р - реферат (для полностью освобожденных).

ТКУ - текущий контроль успеваемости.

ПА - Промежуточная аттестация.

Итоговая оценка определяется как сумма текущих.
соответствует баллам:

контроля и промежуточной аттестации и

Зачет

Оценка	Зачтено)	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Практические занятия	
1	Традиционные	Темы с 1 по 6	272
	ИТОГО		272

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств		Количество комплектов
1	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта		15
2	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)		5

5 КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Формируемые компетенции и индикаторы их}

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической диальной и подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.	достижения
ИУК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы адаптивной физической культуры	достижения

Знает:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

Умеет:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Владеет:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

5.3 Критерии оценки практических работ

По тестам контрольных нормативов физической подготовленности студентов (36 — 60 баллов).

Основное и подготовительное отделение (1,2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Бег 30 м, с.	5,5 и более	5,04	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
2.	Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более

4.	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Основное и подготовительное отделение (3, 4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Бег 30 м, с.	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
2.	Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<1000 сдано	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	3	4	6	8	10	12	14	15
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	7	10	15	20	24	27	30	33	35

4.	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Девушки											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<700	700	750	800	850	900	950	1000	1100	>1100
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	5	8	12	15	18	20	22	25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4.	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Модульно-рейтинговая система оценки с учетом баллов семестра

Основное и подготовительное отделения

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши		max 10 баллов
	Подтягивание на высокой перекладине, раз	
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
Девушки	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Основное и подготовительное отделения

Весенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Подтягивание на высокой	max 10 баллов
	перекладине, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
Девушки	Посещаемость занятий	max 10 баллов
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Специальное отделение

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Весенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине; руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Критерии оценки контрольных нормативов

Баллы	Критерии оценки контрольных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

Критерии оценки посещения занятий

Баллы	Критерии оценки посещения занятий
1	10% посещение занятий
2	20% посещение занятий
3	30% посещение занятий
4	40% посещение занятий
5	50% посещение занятий

6	60% посещение занятий
7	70% посещение занятий
8	80% посещение занятий
9	90% посещение занятий
10	100% посещение занятий

5.5 Критерии оценки зачета

По тестам зачетных нормативов физической подготовленности студентов (15-40 баллов).

Основное и подготовительное отделение (1,2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
2.	Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно- исследовательской деятельности (НИР)	с	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	П,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовател. деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

Основное и подготовительное отделение (3,4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
2.	Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебнометодической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методич. работе кафедры (УМР), в научно-исследовательск. деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

Специальное отделение (1-4 семестры;

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз.	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
2.	Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы - определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	> 100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	<20

4.	Творческий рейтинг Участие в учебнометодической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР
Девушки											
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки, кол-во раз.	1	2	3	4	6	8	10	12	14	16
2.	Поднимание и опускание прямых ног (носки натянуты) до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы - определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	<20
4.	Творческий рейтинг Участие в учебнометодической работе кафедры (УМР), в научно-исследовател. деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР

Критерии оценки зачетных нормативов

Баллы	Критерии оценки зачетных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

Критерии оценки творческого рейтинга

Основное и подготовительное отделение

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в городских соревнованиях
2	Участие в областных соревнованиях
3	Участие в республиканских соревнованиях
4	Участие в международных соревнованиях
5	Участие в городских соревнованиях. Участие в УМР кафедры ФиС
6	Участие в областных соревнованиях. Участие в УМР университета
7	Участие в республиканских соревнованиях. Участие в УМР кафедр других вузов
8	Участие в международных соревнованиях. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС
9	Успешное выступление на республиканских соревнованиях или конкурсах (по УМР или НИР)
10	Успешное выступление на международных соревнованиях или конкурсах (по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР))

Критерии оценки творческого рейтинга

Специальное отделение

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в УМР кафедры ФиС.
2	Участие в городских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
3	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
4	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
5	Участие в международных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
7	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедр других вузов. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Участие в международной деятельности по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
9	Успешное выступление на республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Успешное выступление на международных конкурсах по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР).

Студенты, полностью освобожденные от занятий elective курсами по физической культуре и спорту, сдают зачет на основании следующих требований теории и практики физического воспитания: написание рефератов, умение проводить функциональные пробы, участие в научно-исследовательской и учебно-методической работе кафедры «Физвоспитание и спорт», университета и т.д.

Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий elective курсами по физической культуре и спорту.

Баллы	Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий elective курсами по физической культуре и спорту
1-4	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме.
5	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.

6	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.
7	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР университета.
9	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС. Участие в республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в учебно-методической работе (УМР) кафедры ФиС. Участие в научно-исследовательской работе (НИР) кафедры ФиС. Участие в международных конкурсах по УМР или НИР.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре. Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

Контроль самостоятельной работы студентов

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература:

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт - пространство, формирующее самореализацию личности : монография / С. И. Филимонова. - Москва : ИНФРА-М, 2025. - 302 с. URL: - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	https://znanium.ru/catalog/product/2218480

2	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 160 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	https://urait.ru/bcode/586 266
3	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Высшее образование).	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	https://urait.ru/bcode/5 87 989

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. Межрегион, учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб, пособия для студ. вузов.	https://urait.ru/bcode/583140
	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2026. - 243 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. Межрегион, учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб, пособия для студ. вузов.	https://znanium.ru/catalog/product/2214798
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 129 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. Межрегион, учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб, пособия для студ. вузов.	https://urait.ru/bcode/566357
3	Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 100 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. Межрегион, учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб, пособия для студ. вузов.	https://urait.ru/bcode/518191
4	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://znanium.com/ .	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб, пособия для студ. вузов.	https://urait.ru/bcode/583140

7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<http://www.infosport.ru>
<http://www.elibrary.ru/>
<http://www.libsport.ru/>
<http://www.teoriva.ru/>
<http://www.gssiweb.com/>
<http://mon.gov.ru/>

7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

7.4.1 Методические рекомендации

1. **Будаев, М.Л.** Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. - 16 с.
2. **Копылова, Е.А.** Особенности PR- стратегий в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. - 16 с.
3. **Будаев, М.Л.** Технические аспекты специальной подготовки в армрестлинге: учеб.- метод. рекомендации / М.Л. Будаев. - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2023. - 16 с.
4. **Васюхневич, М. В.** Упражнения для совершенствования техники плавания: учеб.- метод. рекомендации / М. В. Васюхневич Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2023. - 16 с.
5. **Васюхневич М.В.** Оздоровительный фитнес: учеб.-метод. рекомендации / М.В. Васюхневич. - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2023. - 16 с.
6. **Копылова, Е.А.** Реализация инклюзивного образования студентов по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного социума: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2023. - 16 с.
7. **Писаренко, В.Ф.** Обучение бегу на короткие дистанции: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов. - Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2024. - 16 с.
8. **Перец Н.А., Перец А.Н.** Планирование годичной подготовки дзюдоисток в техническом вузе: учеб.-метод. рекомендации / Н.А. Перец, А.Н. Перец - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2025. - 16 с.
9. **Будаев М.Л., Григорьев М.Ф.** Особенности учебно-тренировочных занятий армрестлингом в отделении спортивного совершенствования с девушками: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев, М.Ф. Григорьев - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2025. - 16 с.
10. **Самуйлов Д.Н., Писаренко, В.Ф., Тапорчикова М.В.** Обучение бегу на средние и длинные дистанции: учеб.-метод. рекомендации / Д. Н. Самуйлов, В.Ф. Писаренко, М.В. Тапорчикова - Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2025. - 16 с.
11. **Копылова, Е.А.** Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. - Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2026. - 16 с.