

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



УТВЕРЖДАЮ
Директор института
К.ф.н. Бриленок Н.Б.

«15» _____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Специальность

10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация

Математические методы защиты информации

Квалификация выпускника

Специалист по защите информации

Форма обучения

Очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Кудрявцева Е.В.		15.09.21
Председатель НМК	канд.мед.н. Беспалова Т.А.		15.09.21
Заведующий кафедрой	канд.филос.н. Бриленок Н.Б.		15.09.21
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		15.09.21

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ 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 и спорте.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная учебная дисциплина (Б1.В.ДВ.01.01) является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (Модули)» учебного плана ООП и направлена на формирование у обучающихся универсальной компетенции. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов, а также сформированные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 1.2.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Недел я семес тра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				С/р	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практически е занятия				
					Общая трудоемкость	Из них- практическая подготовка			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
II семестр									
1	Игровые виды спорта	2	1-17	-	44	-	-	Тесты ОФП и СФП	
2	ППФП	2	1-17	-	20	-	-	Выборочный опрос, Комплекс из 5 общеразвивающих упр.	
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	18	-	-	-	-	<i>Зачет</i>	
	ИТОГО II семестр			-	64	-	-		
III семестр									
1	Игровые виды спорта	3	1-17	-	48	-	-	Тесты ОФП и СФП	
2	ППФП	3	1-17	-	24	-	-	Выборочный опрос, Комплекс из 10 общеразвивающих.упр.	
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	3	18	-	-	-	-	<i>Зачет</i>	
	ИТОГО III семестр			-	72	-	-		
IV семестр									
1	Игровые виды спорта	4	1-17	-	40	-	-	Тесты ОФП и СФП	
2	ППФП	4	1-17	-	24	-	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений для развития ОФП	
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	4	18	-	-	-	-	<i>Зачет</i>	

	ИТОГО IV семестр			-	64	-	-	
V семестр								
1	Игровые виды спорта	5	1-17	-	48	-	-	Тесты ОФП и СФП
2	ППФП	5	1-17	-	24	-	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений для развития СФП.
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	5	18	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	ИТОГО V семестр			-	72	-	-	
VI семестр								
1	Игровые виды спорта	6	1-17	-	40	-	-	Тесты ОФП и СФП
2	ППФП	6	1-17	-	16	-	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений ППФП.
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	6	18	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	ИТОГО VI семестр			-	56	-	-	
	ИТОГО			-	328	-	-	
	Общая трудоемкость дисциплины				328ч.			

4.2 Содержание дисциплины

Раздел 1. Игровые виды спорта

Теоретические сведения

Техника безопасности в игровых видах спорта. Спортивные игры в системе физического воспитания. Спортивные игры как средство физического воспитания, совершенствования, общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Анализ основных теоретических приемов игры в нападении и защите. Организация и проведение соревнований. Правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон).

1.1 Волейбол

Практический материал.

1. Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий.
2. Техника выполнения различных игровых приемов. Передвижения (шагом, бегом, скачком, выпады). Остановки. Повороты и стойки.
3. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу. Поддачи: нижняя и верхняя прямая. Нападающий удар.
4. Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной блок), страховка.
5. Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; индивидуальные, групповые и командные действия тактические действия.
6. Выполнение контрольных нормативов: сыграть 5 учебных игр, подачи мяча, приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, судейство соревнований

1.2 Баскетбол

Практический материал

1. Техника игры в нападении: основная стойка, бег обычный и приставными шагами, с изменением направления. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча, ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча. Штрафные броски.
2. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты;
3. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные, групповые и командные тактические действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча.
4. Практическое освоение игры: игра по упрощённым правилам баскетбола; учебная игра; двусторонняя игра.
5. Выполнение контрольных нормативов: 5 учебных игр, штрафной бросок, судейство соревнований.

1.3 Бадминтон

1. Техника выполнения подачи.
2. Техника приёма подачи.
3. Техника выполнения ударов.
4. Работа ног и передвижение по площадке.
5. Тактика игры.
6. Мужская и женская парные игры.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста

Теоретический материал

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Зрительная работа за компьютером и ее последствия. Профилактические методы уменьшения психоэмоциональной усталости. Заболевания, вызванные гиподинамией.

Спортивно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в плане воспитательной работы в классе; руководство физическим воспитанием в общеобразовательной школе. Значение, организация, методика проведения гимнастики до начала занятий в школе, физкультминутки и физкультпаузы, упражнения на переменах и после уроков.

Практический материал

Методика выработки правильной осанки в быту. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц. Упражнения на расслабление. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений и дыхательная гимнастика: Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко. Методика корригирующей

гимнастики для глаз. Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером. Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ) (стойки, упоры, седы, положения рук, ног, туловища, головы); методика подбора физических упражнений; порядок проведения упражнений и правила записи ОРУ. Основные требования: к организации соревнования и судейству по видам спорта (баскетбол, волейбол, бадминтон); к составлению сценария и проведению внеклассных мероприятий с учебной группой (физкультурный праздник, «День здоровья», «Весёлые старты»).

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий получают задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе" предназначенный для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре с использованием современных информационных технологий обучения. Комплекс разработан на основе технологии КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств) на кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета (СГАУ) при поддержке Центра новых информационных технологий (ЦНИТ) СГАУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом.
2. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в

письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

3. Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

4. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

5. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 40 % аудиторных занятий в соответствии с ФГОС по данному направлению.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту не предусмотрена.

6.1. Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому разделам программы. Условием допуска к *зачетам* является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

6.2. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
14. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.
16. Утренняя гигиеническая гимнастика.
17. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
18. Дополнительные средства повышения работоспособности.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Игровые виды спорта в системе физического воспитания.
21. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
22. Правила соревнований по волейболу, судейство.
23. Правила соревнований по баскетболу, судейство.
24. Правила соревнований по бадминтону, судейство.

6.3. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы (девушки)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
I	Общезначительная подготовка (ОФП)					
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 1000 м (мин.сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
5	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
6	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
7	Наклон вперед из положения стоя (см)	18	16	14	12	10
8	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90°	12	10	8	6	4
II	Волейбол					
1	Поддачи мяча (5 подач в площадку)	5	4	3	2	1
2	Техника владения мячом Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
III	Баскетбол					
1	Техника владения мячом	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Штрафной бросок (5 бросков в корзину)	5	4	3	2	1
IV	Бадминтон					
1	Техника выполнения подачи	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Техника выполнения приема подачи					
3	Техника выполнения атакующего удара					

(юноши)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
I	Общезначительная подготовка (ОФП)					

1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 30 м (сек)	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
3	Бег 2000 м (мин.сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
5	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
6	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
7	Наклон вперед из положения стоя (см)	15	13	11	9	6
8	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	20	18	16	14	12
II	Волейбол					
1	Поддачи мяча (5 подач в площадку)	5	4	3	2	1
2	Техника владения мячом Приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
III	Баскетбол					
1	Техника владения мячом	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Штрафной бросок (5 бросков в корзину)	5	4	3	2	1
IV	Бадминтон					
1	Техника выполнения подачи	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Техника выполнения приема подачи					
3	Техника выполнения атакующего удара					

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок.

II семестр

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

III семестр

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

IV семестр

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств, направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

V семестр

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

VI семестр

1. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
2. Использование средств физической культуры и спорта в профилактике профессиональных заболеваний.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан шрифтом Times New Roman 14, интервал– 1,5 на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое

– 20, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Фонд оценочных средств оформлен в качестве приложения к учебной рабочей программе дисциплины «Игровые виды спорта».

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	40	0	0	30	30	100
3	0	0	40	0	0	30	30	100
4	0	0	40	0	0	30	30	100
5	0	0	40	0	0	30	30	100
6	0	0	40	0	0	30	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента со 2-ого по 6-ой семестры

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

1) Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

Самостоятельная работа

Не предусмотрены.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности – от 0 до 30 баллов

1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.

2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.

3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 30 баллов

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

20-30 баллов («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

11-19 баллов («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-10 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 2-6 семестры по дисциплине составляет **100** баллов в каждом семестре.

Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 55 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорович Е. С. - Минск: Высшая школа, 2014. - 351 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с.

4. Лысова, И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография / Лысова И. А. - Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. - 201 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

5. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. [Текст]: учеб. пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун - т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с. ISBN 978-5-528-00330-6

б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 0B00160530091836187178

2. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа:
<http://library.sgu.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:
<http://lib.sportedu.ru/>

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

5. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа:
<http://window.edu.ru/window/library>

6. Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс.
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения практических занятий необходимы спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база, а также спортивный инвентарь (секундомеры (электронный) – 2 шт.; коврики гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 6 шт.; мячи футбольные – 3 шт.; мячи баскетбольный – 10 шт.; мячи волейбольные – 10 шт.; лыжный комплект – 20 пар.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 10.05.01 – Компьютерная безопасность и специализации – «Математические методы защиты информации» (квалификация «Специалист по защите информации»)

Автор
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта


Е.В. Кудрявцева

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 15 сентября 2021 года, протокол № 1.