

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян _____

" ____ " _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	Б1.В.ДВ.03.0 Элективная дисциплина по физической
	1 культуре и спорту. Спортивные игры
Направление(я)	21.03.01 Нефтегазовое дело
Направленность (и)	Сооружение и ремонт объектов систем
	трубопроводного транспорта
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Факультет	Факультет механизации
Кафедра	Физическое воспитание
Учебный план	2024_21.03.01.plx.plx
	21.03.01 Нефтегазовое дело
ФГОС ВО (3++) направления	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело (приказ Минобрнауки России от 09.02.2018 г. № 96)
Общая трудоемкость	328 / 0 ЗЕТ
Разработчик (и):	ст. преподаватель, Багута Н.А.
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Физическое воспитание
Заведующий кафедрой	Габибов А.Б.
Дата утверждения плана уч. советом	от 31.01.2024 протокол № 5.
Дата утверждения рабочей программы уч. советом	от 12.04.2024 протокол № 7

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 184

самостоятельная работа 144

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	16 2/6		13 5/6		16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	56	56	64	64	184	184
Итого ауд.	64	64	56	56	64	64	184	184
Контактная работа	64	64	56	56	64	64	184	184
Сам. работа	50	50	44	44	50	50	144	144
Итого	114	114	100	100	114	114	328	328

Виды контроля в семестрах:

Зачет	2,3,4	семестр
-------	-------	---------

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1	Целью освоения дисциплины является формирование всех компетенций предусмотренным учебным планом в области физической культуры и спорта, и способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.03
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
3.1.1	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт.	
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
3.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2 : Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Практические занятия. "Баскетбол"						

1.1	1. Основы техники игры в баскетбол. 2. Обучении технике игры в нападении: - техника передвижения (стойка, ходьба, бег, рывок, прыжки, вышагивание, повороты); - техника владения мячом (ловля и передача мяча, способ держания мяча двумя руками, техника выполнения передачи мяча двумя руками, ведение, бросок, добивание мяча). 3. Обучение технике игры в защите. - техника передвижения (стойка движение игрока); - техника овладения мячом и противодействия (выбивание мяча из рук противника, выбивание мяча при ведении, вырывание, перехват мяча). 4. Тактика игры. 5. Тактика нападения и методика обучения: - методика обучения тактике игры; - методика обучения тактике индивидуальных действий (действия игрока без мяча/с мячом); - методика обучения тактике групповых действий (взаимодействие двух/трёх игроков); - методика обучения тактике командных действий (стремительное нападение, позиционное нападение). 6. Тактика защиты и методика обучения: - методика обучения тактике защиты; - индивидуальные тактические действия в защите (действия против игрока без мяча/с мячом); - методика обучения групповым взаимодействиям в защите (взаимодействие двух/трех игроков); - методика обучения командным действиям (концентрированная, рассредоточенная защита). 7. Основные средства и методы обучения баскетболу. 8. Физическая подготовка в баскетболе (развитие скоростных, скоростно-силовых, специальных качеств, развитие общей выносливости, прыгучести, мощности ударных движений, игровой ловкости). 9. Правила игры в баскетболе. 10. Правила и системы проведения соревнований. 11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	2	64	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1	0	
-----	--	---	----	---------------	--------------------	---	--

	/Пр/						
	Раздел 2. Раздел 2. Практические занятия. "Волейбол"						
2.1	1. Основы техники игры в волейбол: - передвижение игрока; стойка готовности. 2. Обучение технике игры в нападении: - передачи мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой, назад) и с перемещением, в прыжке; - передачи мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой) и с перемещением; - передачи мяча двумя руками сверху/снизу с изменением направления; - передачи мяча двумя руками сверху/снизу через сетку на месте и с передвижением, с изменением направления; - подачи нижняя/верхняя прямая на точность; - нападающий удар с передачи. 3. Обучение технике игры в защите: - прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки. - прием мяча с подачи; - блокирование (одиночное, двойное); - прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину; - прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на грудь и живот. 4.Тактика игры. 5.Тактика нападения и методика обучения. 6.Тактика защиты и методика обучения. 7.Основные средства и методы обучения волейболу. 8.Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности). 9.Правила игры в волейболе. 10. Правила и системы проведения соревнований. 11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу. /Пр/	3	56	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1	0	
	Раздел 3. Раздел 3. Практические занятия. "Настольный теннис"						

3.1	1. Теоретическая подготовка: - история, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса; - классификация систематика и терминология настольного тенниса. оборудование и инвентарь; - техника безопасности в занятиях настольным теннисом. основы техники игры; - основы тактики игры. Правила соревнований по настольному теннису; - методика организации и судейства соревнований по настольному теннису; - краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Общая физическая подготовка: - совершенствование гибкости; - совершенствование силовых качеств; - совершенствование общей выносливости. 3. Специальная физическая подготовка: - совершенствование координационных способностей и специальной ловкости; - совершенствование специальных скоростных качеств; - совершенствование специальных скоростно-силовых качеств; - совершенствование специальной выносливости. 4. Овладение и совершенствование техники игры в настольный теннис: - стойки теннисиста и хватки ракетки; - основные способы передвижений теннисиста; - подрезка слева и справа; - накаты и контрудары справа и слева, удары по свече; - подачи слева и справа подрезкой и накатом. 5. Изучение и совершенствование тактики игры справа и слева на точность и стабильность: - совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность; - совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных игровых зон;\ - совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. 6. Участие в соревнованиях 7. Инструкторская и судейская практика, организация,	4	64	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.1	0	
-----	--	---	----	---------------	--------------------	---	--

	проведение соревнований и методика судейства соревнований. 8. Выполнение контрольных нормативов /Пр/						
	Раздел 4. Раздел 4. Самостоятельная работа. "Баскетбол"						
4.1	Раздел 1. "Баскетбол" История развития баскетбола. Теоретико-методические основы баскетбола. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. Структура и содержание занятий по баскетболу. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов. Соревновательная деятельность в баскетболе и система соревнований. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность в процессе самостоятельных занятий. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Основы теории обучения навыкам игры в баскетболе. Правила игры в баскетбол. /Ср/	2	50	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1	0	
	Раздел 5. Раздел 5. Самостоятельная работа. "Волейбол"						

5.1	История развития волейбола. Теоретико-методические основы волейбола. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Структура и содержание занятий по волейболу. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов. Соревновательная деятельность в волейболе и система соревнований. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность в процессе самостоятельных занятий. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Основы теории обучения навыкам игры в волейболе. Правила игры в волейбол. Правила соревнований. /Ср/	3	44	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1	0	
	Раздел 6. Раздел 6. Самостоятельная работа. "Настольный теннис"						
6.1	История развития настольного тенниса. Теоретико-методические основы настольного тенниса. Настольный теннис, как вид спорта и средство физического воспитания. Структура и содержание занятий по настольному теннису. Модернизация инвентаря, оборудования спортсменов. Соревновательная деятельность в настольном теннисе и система соревнований. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность в процессе самостоятельных занятий. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Основы теории обучения навыкам игры в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. /Ср/	4	50	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1	0	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

При освоении дисциплины предусмотрен промежуточный и итоговый контроль знаний студентов.
Текущий контроль знаний проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся от 15 мая 2024г.

Текущая аттестация в форме балльно-рейтинговой системы (далее - БРС) применяется для обучающихся очной формы обучения.

В рамках БРС успеваемость обучающихся по каждой дисциплине оценивают следующие виды контроля: текущий контроль (ТК), промежуточный контроль (ПК), активность (А) и итоговый контроль (ИК). Сдача зачета/экзамена обязательна при желании обучающегося повысить итоговый рейтинговый балл или если студент не набрал по БРС минимальное количество баллов (51 балл).

Периодичность проведения ТК и ПК:

- текущий контроль – 3 за семестр;
- промежуточный контроль – 3 за семестр.

Формы ТК по дисциплине:

ТК 1

- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 80 и более % - (6 баллов);
- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 90 и более % - (8 баллов);
- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности и 100 % посещении - (10 баллов);

ТК 2

- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 80 и более % - (6 баллов);
- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 90 и более % - (8 баллов);
- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности и 100 % посещении - (10 баллов);

ТК 3

- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 80 и более % - (6 баллов);
- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности 90 и более % - (8 баллов);
- посещение занятий без опозданий в соответствующей спортивной форме и обуви при строгом соблюдении техники безопасности и 100 % посещении - (10 баллов);

Формы ПК по дисциплине.

ПК 1. Раздел «Баскетбол»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с двух ног (за 1 мин, кол-во раз)	60	80	60	80				
2. Челночный бег 4х9м (с)	9,6	9,4	10,2	9,4				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			10	15	-	-		
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			-	-		6		13
4. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	8		6	8			
5. Скоростное ведение мяча 20 м (с)	9,6	9,1	11,4	10,7				

ПК 2. Раздел "Баскетбол"

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты Юноши Девушки

Баллы

2 3 2 3

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	250	165	190				
2. Прыжки через скакалку двумя ногами (кол-во раз за 1 мин)		120	140	120	140			
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		30	40	9	15			
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		40	50		30			40
5. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	9,6	9,1	11,4	10,7				

ПК 3.

Выполнение реферата на заданную тему.

ПК 1. Раздел «Волейбол»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Тесты Юноши Девушки

Баллы

	2	3	2	3					
1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с двух ног (за 1 мин, кол-во раз)			60	80		60	80		
2. Челночный бег 4х9м (с)	9,6	9,4		10,2	9,4				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)					10	15	-	-	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)					-	-		6	13
4. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху (в парах без потери мяча)	15	25		15	25				
5. Передача волейбольного мяча двумя руками снизу (в парах без потери мяча)	15	25		15	25				

ПК 2. Раздел «Волейбол»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши	Девушки							
Баллы									
	2	3	2	3					
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			230	250		165	190		
2. Прыжки через скакалку двумя ногами (кол-во раз за 1 мин)				120	140		120	140	
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				30	40		9	15	
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)				40	50			30	40
5. Верхняя подача (кол-во раз, без потери мяча)	8	9		7	9				

ПК 3.

Выполнение реферата на заданную тему.

ПК 1. Раздел «Настольный теннис»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Тесты	Юноши	Девушки							
Баллы									
	2	3	2	3					
1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку боком 5 серий по 10 с, с 15 с интервалом отдыха (сумма серий, кол-во)				90	100		75	90	
2. Челночный бег 4х9м (с)	9,6	9,4		10,2	9,4				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				10	15		-	-	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)				-	-			6	13
4. Набивание ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз, без потери мяча)	50	70		50	70				
5. Подача толчком ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз, без потери мяча)	10	15		10	15				

ПК 2. Раздел «Настольный теннис»

Фонд тестовых упражнений оценки спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши	Девушки							
Баллы									
	2	3	2	3					
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			230	250		165	190		
2. Прыжки через скакалку двумя ногами (кол-во раз за 1 мин)				120	140		120	140	
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				30	40		9	15	
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)				40	50			30	40
5. Игра накатом/подрезкой по диагонали (кол-во раз, без потери мяча)	15	25		15	25				

ПК 3.

Выполнение реферата на заданную тему.

Задания закрытого типа:

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики

- 1) воспитательной
- 2) оздоровительной
- 3) образовательной
- 4) реабилитационной

Правильный ответ: 1

2. Расставьте зоны мощности по возрастанию в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы:

- 1) большой мощности
- 2) субмаксимальной
- 3) зона максимальной мощности

4) умеренной

Правильный ответ: 3, 2, 1, 4

3. Причинами перетренированности являются

1) неправильная организация тренировочного процесса

2) нерациональное питание

3) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок

4) резкая смена климатических условий

5) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание Правильный ответ: 1, 3, 5

4. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на

1) спортивные

2) массовые

3) оздоровительные

4) индивидуальные

5) лечебные

6) профессионально-прикладные

7) комплексные

Правильный ответ: 1, 3, 5, 6

5. Установите соответствие между понятиями двигательных способностей и их определениями:

1) силовые способности

2) силовая выносливость

3) силовая ловкость

4) общая выносливость

5) взрывная сила

а) способность развивать максимально большую силу за наименьшее время (первые 0,2-0,3 сек движения)

б) способность длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений

в) комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

г) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

д) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата

Правильный ответ: 1 – в, 2 – б, 3 – г, 4 – д, 5 – а

6.2. Темы письменных работ

1. Здоровье женщины - здоровье нации.

2. Активный отдых в жизни семьи.

3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.

4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.

5. Основы методики дыхательной гимнастики.

6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.

7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.

8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

9. Дефекты осанки, их профилактика.

10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.

11. Современные дыхательные методики.

12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.

13. Профилактика плоскостопия.

14. Физическое воспитание в семье

15. Развитие двигательных способностей

16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

18. Основы и организация школьного туризма.

19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

21. Способы улучшения зрения.

22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
35. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36. Гигиенические основы физического воспитания.
37. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
38. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
39. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
- Классификация физических упражнений.
40. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
41. Социально - биологические основы физической культуры.
42. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
43. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
44. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
45. Основы занятий оздоровительным бегом.
46. Плавание как средство укрепления здоровья.
47. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
48. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
49. Методы исследования физического развития.
50. Методы исследования физической подготовленности
51. Методы исследования функционального состояния организма.
52. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
53. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
54. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
55. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
56. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
57. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
59. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
60. Влияние физических нагрузок на организм человека.
61. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
62. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
63. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
64. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
65. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
66. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
67. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
68. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
69. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.
70. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
71. Оценка соматического здоровья.
72. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.
73. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
74. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
75. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.
76. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
77. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.
78. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.
79. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
80. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.
81. Использование средств физического воспитания в работе с детьми в воспитательно-образовательных учреждениях.
82. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
83. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.
84. Активный отдых в режиме выходного дня.
85. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.

86.	Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
87.	Основы организации соревнований по массовым видам спорта.
88.	Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
89.	Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
90.	Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
91.	Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
92.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
93.	Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
94.	Методика обучения школьников игре в баскетбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
95.	Методика обучения школьников игре в волейбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
96.	Методика обучения школьников игре в футбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
97.	Основные формы и методы работы по физической культуре в дет оздоровительном лагере.
98.	Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
99.	Особенности и правила игры в дартс.
100.	Особенности и правила игры в настольный теннис.
101.	Особенности и правила игры в волейбол.
102.	Особенности и правила игры в баскетбол.

6.3. Процедура оценивания

Процедура оценивания

Рейтинговый балл по БРС за работу в семестре по дисциплине не может превышать 100 баллов (min 51):

$$S = TK + ПК + A$$

Распределение количества баллов для получения зачета или экзамена:

TK+ПК от 51 до 85; A от 0 до 15.

Если при изучении дисциплины учебным планом запланировано выполнение реферата, РГР, курсового проекта (работы), то для их оценки выделяется один ПК. Такие виды работ оцениваются от 15 до 25 баллов.

Сдача работ, запланированных учебным планом, является обязательным элементом, независимо от количества набранных баллов по другим видам ТК и ПК.

Независимо от результатов предыдущего этапа контроля в семестре (ТК или ПК), обучающийся допускается к следующему.

Если обучающийся в конце семестра не набрал минимальное количество баллов (51 балл), то для него обязательным становятся:

- ПК – РГР / курсовой проект (работа) / реферат, запланированный учебным планом. Если при изучении дисциплины учебным планом не установлено выполнение вышеперечисленных работ, то выполняется один ПК, предложенный преподавателем (например, устный или письменный опрос, реферат, тестирование и т.п.);

- ИК – сдача зачета или экзамена, в сроки, установленные расписанием промежуточной аттестации. Оценивание производится по пятибалльной шкале. В ведомости в графу «Экзаменационная оценка» выставляется оценка по результатам ИК.

Максимальное количество баллов за РГР / курсовой проект (работу) / реферат, запланированный учебным планом равно 25 (min 15). Пересчет баллов в оценку по пятибалльной шкале выполняется по таблице 1.

Таблица 1 – Пересчет баллов за реферат по 5-ти бальной шкале

Рейтинговый балл Оценка по 5-ти бальной шкале

25-23	Отлично
22-19	Хорошо
18-15	Удовлетворительно
<15	Неудовлетворительно

Критерии оценки уровня сформированности компетенций и выставления баллов за реферат, расчетно-графическую работу, курсовую работу (проект): соответствие содержания работы заданию; грамотность изложения и качество оформления работы; соответствие нормативным требованиям; самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала; использование рекомендованной и справочной литературы; правильность выполненных расчетов и графической части; обоснованность и доказательность выводов.

Для расчета итоговой оценки по дисциплине необходимо итоговые баллы (S) перевести в пятибалльную шкалу с использованием таблицы 2.

Таблица 2 – Пересчет итоговых баллов дисциплины по 5-ти бальной шкале

Рейтинговый балл

(итоговый балл по дисциплине) Оценка по 5-ти бальной шкале

86-100	Отлично
--------	---------

68-85	Хорошо
51-67	Удовлетворительно
<51	Неудовлетворительно

Итоговый контроль (ИК) проводится в форме зачета или экзамена. Оценивание производится по 5-ти бальной шкале.

Оценка сформированности компетенций у обучающихся и выставление оценки по дисциплине ведется следующим образом : для студентов очной формы обучения итоговая оценка по дисциплине выставляется по 100-бальной системе, затем переводится в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» / «зачтено» и «не зачтено»; для студентов заочной и очно-заочной формы обучения оценивается по пятибальной шкале, оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» / «зачтено» или «не зачтено».

Высокий уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «отлично» или «зачтено» (86-100 баллов): глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет

тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал учебной литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Системно и планомерно работает в течении семестра.

Повышенный уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «хорошо» или «зачтено» (68-85 баллов): твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Системно и планомерно работает в течении семестра.

Пороговый уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «удовлетворительно» или «зачтено» (51-67 баллов): имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Пороговый уровень освоения компетенций не сформирован, итоговая оценка по дисциплине «неудовлетворительно» или «не зачтено» (менее 51 балла): не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, соответствие индикаторам достижения сформированности компетенций определен в следующих локальных нормативных актах:

1. Положение о текущей аттестации знаний, обучающихся в НИМИ Донской ГАУ (в действующей редакции).
2. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (в действующей редакции).

Документы размещены в свободном доступе на официальном сайте НИМИ Донской ГАУ <https://ngma.su/> в разделе: Главная страница/Сведения об образовательной организации/Документы.

6.4. Перечень видов оценочных средств

1. Оценочные средства текущего контроля:
 - контрольные тесты для проведения промежуточного контроля;
 - темы для выполнения рефератов.
2. Оценочные средства промежуточной аттестации:
 - контрольные тесты для проведения промежуточного контроля.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Багута Н.А., Намазова О.В.	Физическая культура. Настольный теннис: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск: , 2014,
Л1.2	Манжелей И. В., Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
Л1.3	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981
Л1.5	Габибов А.Б.	Баскетбол. Техничко-тактические элементы в баскетболе: учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки	Новочеркасск, 2024, http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие [для студентов средних и высших учебных заведений]	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.2.1	Договор № 501-01\20 об оказании информационных услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции «ЭБС Университетская библиотека онлайн» от 22.01.2020г. с ООО «НексМедиа» с 20.01.2020 г. по 19.01.2026	
7.2.2	Договор № р08/11 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям от 30.11.2017 г. с ООО «Издательство Лань» Размещение внутривузовской литературы ДонГАУ на платформе ЭБС Лань с 30.11.2017 г. по 31.12.2025 г.	
7.2.3	Договор № СЭБ №НВ-171 по размещению произведений и предоставлению доступа к разделам ЭБС СЭБ от 18.12.2019 г. с ООО «ЭБС Лань» Доп.соглашение от 24.06.2021 к Дог №СЭБ №НВ-171 от 18.12.2019 . с ООО «ЭБС Лань» с 18.12.2019 по 31.12.2022 с последующей пролонгацией	
7.2.4	Договор № 11 оказания услуг одностороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки «РГУ Нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина» от 29.10.2019 г. (Нефтегазовое дело) с 29.10.2019 по 28.10.2020 с последующей пролонгацией	
7.2.5	Договор № 48-п на передачу произведения науки и неисключительных прав на его использовании от 27.04.2018 г. с ФГБНУ «РосНИИПМ» с 27.04.2018г. до окончания неисключительных прав на произведение	
7.2.6	Договор № 1310 от 02.12.21 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям коллекций: «Ветеринария и сельское хозяйство - Издательство Лань» с 14.12.2021 по 13.12.2026	
7.2.7	Договор № 1311 от 02.12.21 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям коллекции: «Экономика и менеджмент – Издательство Дашков и К» с ООО «ЭБС Лань» с 14.12.2021 по 13.12.2026	
7.2.8	Договор № 117 от 09.02.2024 г. с ООО «Издательство Лань» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям коллекций: «Лесное хозяйство и лесоинженерное дело – Издательства Лань» ЭБС Лань и отдельно наб книг из других разделов с 20.02.2024 по 19.02.2025	

7.3 Перечень программного обеспечения		
7.3.1	Adobe Acrobat Reader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients PC_WWEULA-ru RU-20150407_1357 Adobe Systems Incorporated (бессрочно).
7.3.2	7-Zip	
7.3.3	MS Windows XP, 7, 8, 8.1, 10;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.5	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.4 Перечень информационных справочных систем		
7.4.1	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/
7.4.2	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
8.1	12	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Гриф олимпийский хром. 2200 мм. с замками на 660 кг.; Весы мед.РП-150 МГ; Гантели разборные (до 49 кг. комплект); Гири спортивные 32 кг. 2 шт.; Гриф для пауэрлифтинга с замками; Гриф усиленный (сложный); Гриф хромированный для пауэрлифтинга; Гриф штанги рекордной 3шт.; Диск обрез.-15 кг. 10шт.; Комплект для помоста (дерево); Комплект для помоста (резина); Пирамида для дисков; Спортивный тренажер; Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 па МВ 1.10; Стойка для приседания со штангой; Штанга тренировочная 101.5 кг 4 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	5	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Кольцо баскетбольное амортизирующее профессиональное - 2 шт.; Сетка волейбольная, черная обшита тентом с 4-х сторон, с тросом; Судейский стол - 6 шт.; Судейская вышка волейбол; Мишень дартс - 3 шт.; Робот Ви-981; Сетка волейбольная профессиональная для соревнований с тросом; Стойка волейбольная проф. универсальная телескопическая; Стол теннисный (зел.) без сетки - 2 шт.; Стол теннисный «EXSPERT»; Стенка гимнастическая шведская - 3 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	12	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Гриф олимпийский хром. 2200 мм. с замками на 660 кг.; Весы мед.РП-150 МГ; Гантели разборные (до 49 кг. комплект); Гири спортивные 32 кг. 2 шт.; Гриф для пауэрлифтинга с замками; Гриф усиленный (сложный); Гриф хромированный для пауэрлифтинга; Гриф штанги рекордной 3шт.; Диск обрез.-15 кг. 10шт.; Комплект для помоста (дерево); Комплект для помоста (резина); Пирамида для дисков; Спортивный тренажер; Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 па МВ 1.10; Стойка для приседания со штангой; Штанга тренировочная 101.5 кг 4 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.4	16	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Стойки для бадминтона передвижные с грузами - 2 шт.; Щит б/б игровой пластик составной - 2 шт. 2 сет.; Щит б/б тренировочный дерево - 6 шт. 6 сет.; Ворота гандбольные - 2 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный. 2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный. 3. Положение о курсовом проекте (работе) обучающихся, осваивающих образовательные программы бакалавриата, специалитета, магистратуры : (введен в действие приказом директора №120 от 14 июля 2015г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный. 4. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования : (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18 января 2018 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2018. - URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.		

5. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора № 45-ОД от 15 мая 2024 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.- Новочеркасск, 2024.-
Режим доступа: <http://www.ngma.su>