

**Рабочая программа дисциплины (модуля) «Виды спорта» (Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту), включая оценочные материалы**

**1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)**

**1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций   | Категория компетенций   | Коды и содержание компетенций  |
|----------------------|---|--|
| Универсальные        | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
| Общепрофессиональные | -   | ОПК-6. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности |
| Профессиональные     | -   | -  |

**1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Содержание индикатора компетенции   |
|-----------------|----------------------------|---|
| УК-7            | УК-7.3                     | Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья |
| ОПК-6           | ОПК-6.1                    | Применяет средства современных информационных технологий для поиска, хранения, обработки, анализа и представления информации  |

**1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)**

**Цель изучения дисциплины (модуля)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

**знать:**

- методические основы физического воспитания (общей физической подготовки и (или) спортивных игр), основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

**уметь:**

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

**владеть:**

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями;

средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

## 2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

### 2.1. Объем дисциплины (модуля)

| <i>Виды учебной работы</i>                       | <i>Формы обучения</i> |
|--|-----------------------|
|  | <i>Очная</i>          |
| <b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы | 0/328                 |
| <b>Контактная работа:</b>                        | 144                   |
| Занятия лекционного типа                         | 0                     |
| Занятия семинарского типа                        | 144                   |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет           | 0                     |
| <b>Самостоятельная работа (СР)</b>               | 184                   |

### 2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

#### *Очная форма обучения*

| Виды учебной работы (в часах) |   |                             |      |                           |   |    |      |    |
|-------------------------------|---|-----------------------------|------|---------------------------|---|----|------|----|
| №<br>п/п                      | Наименование тем<br>(разделов)  | Контактная работа           |      |                           |   |    |      | СР |
|                               |   | Занятия<br>лекционного типа |      | Занятия семинарского типа |   |    |      |    |
|                               |   | Л                           | Иные | ПЗ                        | С | ЛР | Иные |    |
| 1.                            | Правила игры, судейство, техника безопасности, техника и тактика игры | 0                           | 0    | 12                        | 0 | 0  | 0    | 46 |
| 2.                            | Техническая подготовка  | 0                           | 0    | 44                        | 0 | 0  | 0    | 46 |
| 3.                            | Тактическая подготовка  | 0                           | 0    | 44                        | 0 | 0  | 0    | 46 |
| 4.                            | Игровая подготовка  | 0                           | 0    | 44                        | 0 | 0  | 0    | 46 |

#### *Примечания:*

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ

#### **Содержание занятий семинарского типа**

| №<br>п/п | Наименование тем (разделов)   | Тип | Содержание занятий семинарского типа                        |
|----------|---|-----|---|
| 1.       | Правила игры, судейство, техника безопасности, техника и тактика игры | ПЗ  | Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры. |
| 2.       | Техническая подготовка  | ПЗ  | Техника игры в шахматы и шашки.                             |
| 3.       | Тактическая подготовка  | ПЗ  | Тактика игры в шахматы и шашки.                             |
| 4.       | Игровая подготовка  | ПЗ  | Учебные игры. Сдача нормативов                              |

#### **Содержание самостоятельной работы**

| №<br>п/п | Наименование тем (разделов)   | Содержание самостоятельной работы                                |
|----------|---|--|
| 1.       | Правила игры, судейство, техника безопасности, техника и тактика игры | Изучение правил игры в шахматы, шашки, развитие игровых качеств. |
| 2.       | Техническая подготовка  | Совершенствование технических приемов игры в шахматы, шашки.     |
| 3.       | Тактическая подготовка  | Упражнения по совершенствованию качеств игры в шахматы, шашки.   |

|    |                    |  |
|----|--------------------|--|
| 4. | Игровая подготовка | Упражнения по совершенствованию качеств игры в шахматы, шашки. |
|----|--------------------|--|

### 3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

#### 3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые темы (разделы)   | Наименование оценочного средства                 |
|-------|---|--|
| 1.    | Правила игры, судейство, техника безопасности, техника и тактика игры | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |
| 2.    | Техническая подготовка  | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |
| 3.    | Тактическая подготовка  | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |
| 4.    | Игровая подготовка  | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |

##### 3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости

###### Решение задач

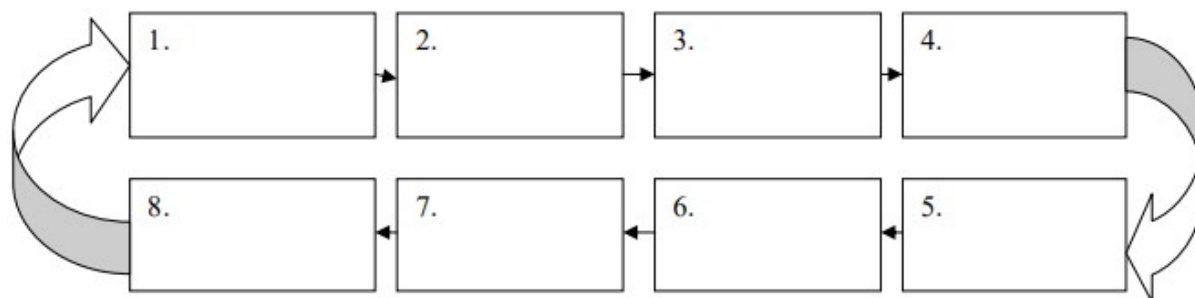
Задача 1. Вы направляетесь на стадион, чтобы посмотреть матч с участием любимой футбольной команды. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности на стадионе и в толпе в случае возникновения чрезвычайной ситуации?

Задача 2. Вы систематически занимаетесь избранным видом спорта: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях избранным видом спорта?

Задача 3. Составить и обосновать комплекс упражнений: на формирование осанки; на развитие гибкости; на укрепление опорно-связочного аппарата.

Задача 4. Составьте комплекс физических упражнений производственной гимнастики для своего профессионального вида деятельности. Рассчитайте энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

Задача 5. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений:



Задача 6. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности. На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с

применением метода расчлененно-конструктивного упражнения.

### **3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости**

В основу содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

#### *Направленность учебных занятий характеризуется:*

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

## **3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

| Шкала оценивания | Результаты обучения | Показатели оценивания результатов обучения   |
|------------------|---------------------|--|
| ОТЛИЧНО          | Знает:              | - обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,<br>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями. |
|                  | Умеет:              | - обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.   |
|                  | Владеет:            | - обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;<br>При решении продемонстрировал навыки<br>- выделения главного,  |

|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
|                     |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>  |
| ХОРОШО              | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>   |
|                     | Умеет:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.</li> </ul>   |
|                     | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
| УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО   | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>  |
|                     | Умеет:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li> </ul>   |
|                     | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>                      |
| НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>   |
|                     | Умеет:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.</li> </ul>  |
|                     | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».</li> </ul>  |

### 3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

| № п/п | Контролируемые темы (разделы)   | Наименование оценочного средства                 |
|-------|---|--|
| 1.    | Правила игры, судейство, техника безопасности, техника и тактика игры | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |
| 2.    | Техническая подготовка  | Оценивание подготовки к игре и                   |

|    |                        |  |
|----|------------------------|--|
|    |                        | проведения в игре                                |
| 3. | Тактическая подготовка | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |
| 4. | Игровая подготовка     | Оценивание подготовки к игре и проведения в игре |

### **3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации**

Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала практико-методического раздела программы, выполнение установленных контрольно-зачетных требований.

В каждом разделе определено содержание физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Контрольные нормативы предполагаются в каждом семестре в зависимости от семестрового плана и медицинского, функционального состояния студента.

## **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

### **4.1. Электронные учебные издания**

1. Ласкер, Э. Настольные игры и математические задачи / Ласкер Эм. ; пер. с нем. В. А. Брун-Цехового и М. С. Клейна. - Москва : Человек, 2014. - 260 с. - ISBN 978-5-906131-41-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131416.html>. - Режим доступа : по подписке.
2. Левенфиш, Г. Я. Книга начинающего шахматиста / Г. Я. Левенфиш. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 399 с. - ISBN 978-5-9614-6057-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961460575.html>. - Режим доступа : по подписке.

### **4.2. Электронные образовательные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» Biblio-online.ru (ЭБС «Юрайт») [Электронный ресурс]. – URL: <https://urait.ru/>.
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru/>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

### **4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

### **4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных приложений Microsoft Office.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.
3. Программное обеспечение отечественного производства: справочно-правовая система «Гарант» (Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»), образовательная платформа ЮРАЙТ (Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» Biblio-online.ru (ЭБС «Юрайт»)), электронно-библиотечная система ZNANIUM, электронная библиотечная система «Консультант студента».

#### **4.5. Оборудование и технические средства обучения**

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

| <b>Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы*</b> | <b>Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения</b>  |
|--|---|
| Учебные аудитории для проведения учебных занятий   | Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью, спортивным оборудованием (шахматная доска, фигуры, шашки или их компьютерные аналоги), отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование). |
| Помещение для самостоятельной работы   | Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП и к ЭБС.  |

\* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.