

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология

Квалификация выпускника Бакалавр

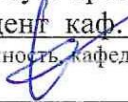
Форма обучения Очная

Кафедра Общественных наук

Красноярск 2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от «29» 07 2020 г. № 839.

Рабочую программу составил:


Доцент каф. общественных наук
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)

(подпись) А.Б. Дынько
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика
Общественных наук
Протокол от «15» апреля 2026 г. № 08

Заведующий кафедрой Общественных наук



(подпись) В.А. Козловская
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры
Психологии
Протокол от «15» апреля 2026 г. № 09/1
И.о. заведующего кафедрой Психологии


(подпись) Г.Г. Дулинец
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена научно-методическим советом
направления (факультета) 37.03.01 Психология
Протокол от «21» апреля 2026 г. № 08

Председатель НМС к.пед.н.
(ученая степень, ученое звание)


(подпись) Н.В. Суворова
(инициалы, фамилия)

Введение

В АНО ВО СИБУП «Элективная дисциплина по спортивным играм» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине « Элективная дисциплина по спортивным играм», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры по спортивным играм для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- раскрыть роль спортивных игр в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ спортивных игр и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к спортивным играм, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в физической культуре.

2. Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программа Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, в результате освоения дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм», у обучающихся должна быть сформирована следующая Универсальная компетенция (УК-7):

Показатели сформированности компетенций.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	Планируемые результаты обучения
Универсальные компетенции			

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает личные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	Знать основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективная дисциплина по спортивным играм» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология очной формы обучения программы бакалавриата.

Индекс дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм» Б1.О.ДВ.01.01.

Дисциплина «Элективная дисциплина по спортивным играм» реализуется на кафедре общественных наук на первом курсе в первом и во втором семестрах; на втором курсе в третьем и четвертом семестрах и третьем курсе в пятом семестре.

Дисциплина «Элективная дисциплина по спортивным играм» относится к реализации программы воспитания по направлению физическое направление.

Главной целью элективной дисциплины по спортивным играм в реализации воспитательной программы в институте является формирование у обучающихся понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм» в реализации воспитательной программы:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к циклическим видам спорта, установки на здоровый стиль жизни;
- развить интерес к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, уметь с помощью системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, владение опытом физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Элективная дисциплина по спортивным играм» в системе высшего образования неразрывно связана с физической культурой и спортом, психофизиологией, философией, социологией, безопасностью жизнедеятельности и др.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм», составляет 328 академических часа.

4.1. Объем дисциплины по видам учебной работы (очная формы обучения).

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2		Курс 3
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5
1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
Контактная работа с преподавателем Всего:						
В том числе аудиторные занятия:						
занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки						
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки						
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки	328	72	72	72	72	40
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)						
Самостоятельная работа. Всего:						
другие виды самостоятельной работы						
Вид промежуточного контроля (зачет):			зачет		зачет	зачет

4.2. Тематический план изучения дисциплины (очная форма обучения):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Волейбол	Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Одиночное и групповое блокирование.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	90		90		

		Тактика игры в защите. Игровое занятие по упрощенным правилам.						
2	Баскетбол	Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Техника защиты. Техника нападения. Игровое занятие по упрощенным правилам.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	90		90		
3	Настольный теннис	Освоение и совершенствование подачи мяча. Освоение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Освоение и совершенствование атакующего удара. Освоение и совершенствование сочетаний ударов. Совершенствование передвижений у стола, игра у стола. Освоение и совершенствование приема подач. Двухсторонняя игра.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	74		74		
4	Бадминтон	Освоение и совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов. Изучение плоской подачи; плоских ударов. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага. Изучение укороченного удара. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	74		74		

		откидки. Двухсторонняя игра.					
Итого часов:			328		328		

4.1 Лекции (очная форма обучения) учебным планом не предусмотрены.

4.2. Тематический план практических занятий представлен в таблице:

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема практического занятия (краткое содержание)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях
1	2	3	4	5
1.	Волейбол	Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите. Игровое занятие по упрощенным правилам.	Инструктаж по технике безопасности. Метод овладения двигательным умением, с применением рассказа, указаний, команд и фронтального метода	Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии
2	Баскетбол	Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Техника защиты. Техника нападения. Игровое занятие по упрощенным правилам.	Метод овладения двигательным умением, по фронтальной методе с применением указаний и команд	Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии
3	Настольный теннис	Освоение и совершенствование подачи мяча. Освоение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Освоение и совершенствование атакующего удара. Освоение и совершенствование сочетаний ударов. Совершенствование передвижений у стола, игра у стола. Освоение и совершенствование приема подач. Двухсторонняя игра.	Метод овладения двигательным умением, по фронтальной методе с применением указаний и команд	Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии

4	Бадминтон	Освоение и совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов. Изучение плоской подачи; плоских ударов. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага. Изучение укороченного удара. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки. Двухсторонняя игра.	Метод овладения двигательным умением, по фронтальной методе с применением указаний и команд	Учебно-тренировочное занятие с применением групповой технологии
---	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

Спортивные игры. Учебно-тренировочные занятия - 328 час.

ВОЛЕЙБОЛ (90 час.)

Занятие № 1- 3

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча.
3. Эстафеты с мячом.

Занятие №4- 6

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование стоек и перемещений в защите; прием подачи (снизуодной рукой и двумя руками), блокирование.
3. Игра «Четыре мяча». Подвижная игра: «Мяч над веревкой»

Занятие №7- 9

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении
3. Круговая эстафета

Занятие №10 -12

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование групповых тактических действий в нападении
3. Подвижные игры: «Стой – Убегай!», «Цепочка».

Занятие №13-15

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование командных тактических действий в нападении
3. Воспитание гибкости.

Занятие №16-18

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование индивидуальных тактических действий *в защите*.
3. Развитие ловкости

Занятие №19-21

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование групповых тактических действий в защите. Подготовительная игра «Два мяча через сетку»

2. СФП

Занятие №22-24

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра с заданием.

3. ОФП.

Занятие №25-27

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование техники игры: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра

3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».

Занятие №28-30

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование подачи мяча. Двусторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием верхней передачи.

3. Развитие гибкости

Занятие №31-33

1. Разминка

2. Освоение и совершенствование приему мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра по правилам мини-волейбола

3. Развитие силы

Занятие №34-35

1. Разминка.

2. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Двусторонняя игра

3. Развитие силы

Занятие №36-38

1. Разминка

2. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия *в защите*

3. Двусторонняя игра уменьшенными составами (4х4; 3х3).

Занятие №39-43

1. Разминка

2. Двусторонняя игра.

3. ОФП

Занятие №44-45

1. Разминка.

2. Контрольное тестирование.

БАСКЕТБОЛ (90 час.)

Занятие №1-3

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование техники нападений: передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки)

3. Эстафеты с мячом

Занятие №4-6

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча – двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; от головы; снизу; сбоку)

3. Развитие ловкости

Занятие №7-10

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления)

3. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

Занятие №10-12

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)
3. Эстафета «Ведение и бросок мяча в корзину», «Наперегонки с мячом»

Занятие №13-15

1. Разминка.
2. Обучение и совершенствование взаимодействиям в нападении (двух, трех игроков)
3. Двухсторонняя игра

Занятие №16-18

- 1 Двухсторонняя игра в баскетбол
2. Обучение и совершенствование взаимодействиям в защите (стойки, передвижения, вырывание, выбивание, перехват мяча) Двухсторонняя игра в баскетбол.
3. ОФП

Занятие №19-21

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование приемам техники нападения (перемещения, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, передача, броски, добивания мяча). Двухсторонняя игра в баскетбол
3. Развитие гибкости

Занятие №22-24

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование приемам техники защиты (выбивание, накрывание, вырывание, перехваты мяча). Двухсторонняя игра в баскетбол.
3. Развитие ловкости

Занятие №25-27

1. Разминка
2. Освоение и совершенствоване тактики нападения (индивидуальные, групповые действия). Двухсторонняя игра баскетбол
3. Развитие быстроты

Занятие №28-30

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении
3. ОФП

Занятие №31-32

1. Разминка
2. Подвижные игры «Передай мяч и выходи», «Скрестный ход», «Тройка»
3. Развитие силы

Занятие №33-35

1. Разминка
2. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Малая восьмерка»
3. Воспитание быстроты

Занятие №36-40

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра баскетбол
3. ОФП

Занятие №41-43

1. Разминка
2. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди;сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)
3. Развитие гибкости

Занятие №44-45

1. Разминка.
2. Контрольное тестирование

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (74 час.)

Занятие №1-3

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер)
3. Игра «Подбрось мяч»

Занятие №4-6

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях.
3. Игра «Передай мяч на ракетку»

Занятие №7-9

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование атакующего удара («наката» слева и справа; их сочетаний)
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Занятие №10 – 15

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование техники ударов накатом «толчком» справа, удара «толчком» слева и справа по прямой, ударом толчок слева и справа по диагонали
3. Развитие ловкости

Занятие №15 -18

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование сочетаний ударов (короткий, длинный)
3. Игра «Мяч от стены на ракетку»

Занятие №19-21

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин(справа, слева)
3. Встречная эстафета «Отбивание ракеткой мяча с продвижением вперед»

Занятие №22–24

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование передвижений у стола, игра у стола
3. Игра-эстафета «Почекань мяч», «Передай мяч на ракетку»

Занятие №25-27

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование приема подач
3. Развитие гибкости

Занятие №28-31

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие выносливости

Занятие №32-35

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. ОФП

Занятие №36-37

1. Разминка
2. Тестирование

Занятие №1-3

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов
3. Подвижная игра «Защитись от волана ракеткой».

Занятие 4-6

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование мягких ударов перед собой; короткой подачи с замахом
3. Изучение удара над головой справа; нападающего удара над головой справа

Занятие №7-9

1. Разминка
2. Изучение и закрепление плоской подачи; плоских ударов
3. Подвижные игры «Подбей волан»; «Волан по кругу»

Занятие 10 -12

1. Разминка
2. Изучение и закрепление замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага
3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов

Занятие №13-15

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование плоских ударов; высокодалекого и нападающего удара справа
3. Учебная игра

Занятие №16-19

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед
3. Эстафеты с воланом и ракеткой

Занятие №20-21

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой
3. Учебная игра

Занятие №22-24

1. Разминка
2. Изучение и совершенствование укороченного удара
3. Учебная игра

Занятие №25-27

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар
3. Развитие ловкости

Занятие №28-30

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок
3. Учебная игра

Занятие №30

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие силы

Занятие №31-33

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.

3. СФП

Занятие №34-35

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. Развитие гибкости

Занятие №36-37

1. Разминка
2. Двухсторонняя игра
3. ОФП

4.2.3. Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.4. Занятия в форме практической подготовки по дисциплине не предусмотрены.

4.2.5. Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

4.2.6. Тематика рефератов.

Реферативные работы не предусмотрены.

Рефераты пишут студенты по решению кафедры на основании документа (медицинская справка, заключение КЭК (клиника экспертной комиссии) освобождение от физической нагрузки на 6 месяцев или год).

4.2.7. Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4.2.8. Условия реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализации дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

-онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов предусмотренных учебным планом и расписанием проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM.

-оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно образовательной среде СИБУП с использование таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru) и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

На указанных платформах размещены все разделы дисциплины, лекции, а также виды занятий и формы контрольных мероприятий для обучающихся очной и заочной форм обучения.

5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- активная работа во время занятий;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Элективная дисциплина по спортивным играм» предусматривает формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем в следующих формах:

- тестирования физической подготовленности.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Код компетенции / описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этап формирования	Наименование дисциплин, практик, ГИА обеспечивающих формирование компетенции
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	Начальный	Элективная дисциплина по спортивным играм. Элективная дисциплина по циклическим видам спорта. Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Физическая культура и спорт, Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Основы демографии.

Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС), позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- тестирования физической подготовленности;
- подготовка реферата;
- тесты к промежуточному контролю.

5.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины.

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице:

№ п\п	Уровни сформированности компетенций	Оценки сформированности компетенций	Общая характеристика сформированности компетенции	Критерии оценивания	Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов)
1	2	3	4	5	6
1.	Компетенция не сформирована	Оценка «неудовлетворительно»	Компетенция недостаточно сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Обучающийся не знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Не умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Не владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Менее 50
2.	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно»/ Зачтено	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Обучающийся знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет слабо планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет определенными методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления	От 51 до 70

				социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	
3.	Базовый (средний) уровень сформированности компетенции	Оценка «хорошо»/зачтено	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям порогового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	От 51 до 70
4	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции	Оценка «отлично»/зачтено	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует знания эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков;	От 51 до 70

6. Методические материалы по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы по освоению дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим занятиям, методические указания по выполнению практических заданий для студентов заочной формы обучения и др.) и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

7.1. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине по спортивным играм инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации и для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

- образовательная платформа Юрайт (urait.ru);
- электронно-библиотечная система znanium.com (znanium.com);
- eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU));
- CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:

- перечень основной литературы;
- перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;
- учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;
- ресурсы сети интернет;
- информационные справочные системы.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт (urait.ru), электронно-библиотечная система Znanium.com, eLIBRARY.RU – электронная библиотека научных публикаций, CYBERLENINKA – научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra Pdf, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

10. Приложения к рабочей программы дисциплины

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:

- аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);
- учебно-методическое обеспечение по дисциплине:

1. Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.

2. Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.,

3. Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с.

11. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, произошедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля), а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д.. Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Элективная дисциплина по спортивным играм» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Перечень основной литературы			
1.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 322 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/517434 - Режим доступа: по подписке	-
2.	Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 313 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/520092 - Режим доступа: по подписке	-
Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы			
1.	Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 402 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/515083 - Режим доступа: по подписке	-
2.	Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 428 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/519688 - Режим доступа: по подписке	-
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
1.	Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	
2.	Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	
3.	Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	

СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с.			
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	Министерство науки и высшего образования РФ (minobrnauki.gov.ru)	-
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
1.	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992.	доступ из локальной сети института	-
2.	Электронно-библиотечная система Znanium.com	https://znanium.com/	-
3.	Образовательная платформа Юрайт	https://urait.ru/	-
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	-
5.	CYBERLENINKA	https://cyberleninka.ru/	-
6.	Электронная информационно-образовательная среда	http://do.sibup.ru/login/index.php	-

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой



(подпись)

В.А. Козловская
(инициалы, фамилия)



(подпись)

Л.П. Силина
(инициалы, фамилия)

Справка

о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Элективная дисциплина по спортивным играм» основной профессиональной образовательной программы для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Элективная дисциплина по спортивным играм	Мяч баскетбольный- 2шт., мяч волейбольный-2шт., мяч футбольный-2шт., мяч для метания-1бшт., палка гимнастическая деревянная-6шт., медболЗС-147-К64-2шт., каремат-1-шт., жгут спортивный резиновый-4шт., комплект для игры в дартс-3шт., стол спортивный-3шт., рулетка измерительная-1шт., комплект для игры в бадминтон-2шт., конус спортивный-5шт., секундомерРС3830А-2шт., скакалка-20шт., лестница координационная-1шт., набор воланчиков-3шт., беговая дорожка- 1шт.,шведская стенка с оборудованием-1шт., многофункциональный тренажер-1шт., скамья для растяжки-3шт., гриф для штанги-2шт., гантели-4шт., гири-4шт.,велотренажер-1шт., теннисный стол-2шт.,набор для игры в шахматы-3шт.	Спортзал г. Красноярск, ул. ул. академика Павлова , 21,стр.1,пом.3.

Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

Заведующий кафедрой



(подпись)

В.А. Козловская
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:
Проректор по АХЧ и ОВ



(подпись)

Г.Ф. Субботина
(инициалы, фамилия)

И.о. начальника ИТО



(подпись)

В.Ф. Краткин
(инициалы, фамилия)

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Элективная дисциплина по спортивным играм»**

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, дисциплина реализуется на кафедре Общественных наук.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 328 часов, на контактную работу предусмотрено – 328 часа;

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Элективная дисциплина по спортивным играм» относится к вариативной части (дисциплин по выбору) Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры ОПОП.

Индекс дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм» Б1.О.ДВ.01.01.

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры по спортивным играм для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- раскрыть роль спортивных игр в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ спортивных игр и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к спортивным играм, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в физической культуре.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

1) Волейбол.

2) Баскетбол.

3) Настольный теннис.

4) Бадминтон.

Дисциплина «Элективная дисциплина по спортивным играм» нацелена на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: (практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации).

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и промежуточный контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов..

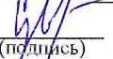
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического
совета факультета/направления

Протокол № 08 « 11 » сентября 2026 г.



(подпись) Н.В. Суворова
И.О. Фамилия

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.О.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО СОРТИВНЫМ ИГРАМ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование,

Юридическая психология, Киберпсихология

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная

Кафедра Общественных наук

Разработчик(и) А.Б. Дынько, доцент каф. общ. наук
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)



подпись

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук
Протокол № 08 от 15 апреля 2026 г.

Зав. кафедрой Козловская В.А.
(Ф.И.О.)



(подпись)

Красноярск 2026

1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине

1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине «Элективная дисциплина по спортивным играм»:

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

Код компетенции/ наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
1		2	3
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	Обучающийся демонстрирует основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и	Тесты для текущего контроля физической подготовлен ности студентов,

полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам, тесты к промежуточному контролю.
--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

- тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов;
- примерная тематика рефератов;
- тесты к промежуточному контролю.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство (тестирование физической подготовленности).

3.2.2. Критерии оценивания тестирования физической подготовленности.

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе, лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		12	9	7	5
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
-----------------------------------------------------------	----	---	---	---	---

Оценочное средство (практические задания (рефераты)),
Критерии оценивания практического задания (рефераты)

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет-ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
Обучающийся испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть доклада (с презентацией) выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер. Содержание не соответствует заданной теме. Оформление не соответствует требованиям. Отсутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итого	100

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
3. Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные положения организации физического воспитания.
9. Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
11. Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.

12. Природные и социально-экономические факторы. Их воздействие на организм жизнедеятельность.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
14. Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.
15. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.
16. Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
17. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
18. Опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции, нервная система.
19. Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
20. Двигательная функция и повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритма, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.)
21. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание критерии.
22. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.
23. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, душевное равновесие.
24. Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
26. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
27. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношения к самому себе.
28. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражения здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
29. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
30. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
31. Формирование мотивов и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.
32. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
33. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
34. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНУ у лиц разного возраста.
35. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.
36. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
37. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
38. Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).

39. Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
40. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий.
41. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма человека. Изменения состояния человека под влиянием различных режимов и условий труда.
42. Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность.
43. Изменение физического, психического состояния в стрессовый период. Средство физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период стресса.
44. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причины и профилактика.
45. Общие закономерности изменения работоспособности в течение рабочей недели, годового рабочего цикла.
46. Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение.
47. Особенности рационального использования физической культуры в режиме труда и отдыха человека.
48. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно – рекреативной направленностью.
49. Показатели эффективности проведения тренировочных занятий по физической культуре для повышения работоспособности в режиме трудовой недели.
50. Оптимизация сопряженной трудовой деятельности и спортивного совершенствования.
51. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом.
52. Педагогический контроль, его виды и содержание.
53. Понятия спорт его принципиальное отличие от видов физкультурной деятельности. Массовый спорт.
54. Спорт высших достижений. Особенности организации тренировочных занятий для профессионалов и любителей.
55. Спортивные соревнования как метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и средство контроля их эффективности.
56. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта и систем физкультурной деятельности.
57. Выбор вида спорта и систем физкультурной деятельности с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения, а также повышение функциональных возможностей организма.
58. Система ведомственных спортивных соревнований – Вашей сферы деятельности.
59. Оздоровительные системы и комплексы физических упражнений по выбору .
60. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физкультурной деятельности.
61. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора человеком конкретных видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.
62. Выбор видов спорта и систем физкультурной деятельности с целью психофизической подготовки к профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.
63. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
64. Основные методы и критерии оценки самоконтроля.
65. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
66. Объективные и субъективные показатели контроля. Дневник самоконтроля.
67. Виды диагностики, их цели задачи. Диспансеризация.

68. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки функционального состояния и физического развития организма.
69. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки телосложения и физической подготовленности.
70. Методические принципы физического воспитания. (Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность).
71. Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
72. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
73. Воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).
74. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
75. Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая).
76. Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС и их характеристики.
77. Возможность и управление коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.
78. Формы занятий физическими упражнениями (урочные, неурочные).
79. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
80. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников.
81. Методика подбора средств ППФП. Организация, форма и средства ППФП.
82. Содержание ППФП специалистов относящихся к различным группам ИТР жизненно необходимые и прикладные навыки и умения. Прикладные виды спорта.
83. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
84. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.
85. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
86. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры
87. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
88. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

Требования к оформлению рефератов

Титульный лист имеет следующее содержание: название учреждения, тема реферата, сведения об авторе (Ф.И.О., курс, факультет, специальность, номер зачетной книжки, дата и место написания) см. приложение 1.

На второй странице приводится содержание (план реферата). После названия каждого раздела справа указывается номер страницы.

Содержание.....	
Введение.....	3
Глава 1 (название).....	5
И т.д. (включая список литературы)	

Нумерация начинается со 2 страницы (титульный лист не нумеруется). Порядковый номер страниц ставится сверху, справа или по центру.

Внутренние текстовые номерные ссылки должны соответствовать порядковым номерам источников литературы в приложенном списке и приводиться сразу после заимствованной цитаты или фамилии автора, мысль которого изложена.

Таблицы диаграммы, графики должны иметь название и порядковые номера. В тексте можно не приводить полное название таблиц и других приложений, а указать в скобках их номер. Например (из табл. № 2 видно...)

Объем реферата от 10 до 25 листов, основное условие для зачета это раскрытая выбранная Вами тема и навезена используемого материала, высоко ценится Ваше мнение и умозаключения.

4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

4.1. Фонд оценочных для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: тесты к промежуточному контролю (зачету).

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (тесты для промежуточного контроля).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на тесты к промежуточному контролю.

Формируемые компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла)	Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»/ 4 балла)	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенций (оценка «отлично»/ 5 баллов)
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Обучающийся демонстрирует основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Обучающийся демонстрирует системные знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и

			навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------

Критерии оценки физической подготовленности (уровень средней суммарной оценки в баллах)

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка теста в баллах	2,0	3,0	3,5

1. Тесты для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены/ руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин. , сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

2. Тесты для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов (спортивные игры)

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	Баскетбол									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Штрафные броски (кол-во попаданий за 1 мин.)	8	7	6	5	4	9	8	7	6	5
Верхняя подача мяча (по две попытки в мишени)	Волейбол									
	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Прием мяча снизу двумя руками в	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1

мишень										
Выполнение 10 коротких подач в ближайший правый угол	Бадминтон, настольный теннис									
	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Выполнение по 5 подач с права и слева на точность	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

5. Порядок обновления фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Элективная дисциплина по спортивным играм».