

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры  
Кафедра спортивных дисциплин



**Рабочая программа дисциплины**

**АРМСПОРТ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**  
*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная/заочное**

Год начала подготовки – 2022

Карачаевск, 2023

Составитель: к.пед.н., доцент Кочкаров Э.Э.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2022 -2023 уч. год  
Решение кафедры № 10 от 30.06.2023 г.

Завкафедрой



Кочкаров Э.Э.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	9
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	9
6. Образовательные технологии.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	10
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	10
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	16
7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся: .....	16
7.2.2. Типовые темы рефератов .....	20
7.2.3. Примерные вопросы к аттестации .....	21
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	22
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	23
8.1. Основная литература: .....	23
8.2. Дополнительная литература: .....	24
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) .....	24
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	24
10.1. Общесистемные требования .....	24
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	25
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	26
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	26
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	26
12. Лист регистрации изменений .....	28

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

*Армспорт*

**Целью** освоения дисциплины является теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов силовых видов спорта для решения профессиональных задач.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
- овладеть знаниями и умениями по наблюдению, анализу, организации и проведению упражнений «Армспорта» в учебной, внеклассной работе, в общеобразовательной и ДЮСШ, в спортивных секциях;
- овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения дисциплины «Армспорт»;
- формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий;
- научить составлять конспект занятия по армспорту по дисциплине.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (квалификация – бакалавр).

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Армспорт» (Б1.О.18.05) относится к базовой части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.18.05
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия», «Биомеханика».	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Армспорт» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.03.01. Физическая культура, направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», формирования соответствующих компетенций.	

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Армспорт» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>ОПК-3</b>	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по	ОПК-Б-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием	<b>Знать:</b> средства, методы, приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском

	двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	средств базовых видов спорта ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	спорте и у спортсменов массовых разрядов <b>Уметь:</b> осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта <b>Владеть:</b> способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом
<b>ОПК-9</b>	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-Б-9.2. Использует и интерпретирует результаты педагогических, медико-биологических методов исследования ОПК-Б-9.3. Контролирует состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола	<b>Знать:</b> методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся <b>Уметь:</b> использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола <b>Владеть:</b> навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
<b>ПК-2</b>	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	ПК.Б-2.1. Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов ПК.Б-2.2. Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	<b>Знать:</b> основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте <b>Уметь:</b> проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию техники армспорта игры <b>Владеть:</b> навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений
<b>ПК-4</b>	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки	ПК.Б.-4.1. Правильно и научно обоснованно дозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки ПК.Б.-4.2. Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного,	<b>Знать:</b> теоретические знания по современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов <b>Уметь:</b> проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия

		среднесрочного и краткосрочного планирования	<b>Владеть:</b> использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом
--	--	--	---

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108	108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	54	10
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	54	10
в том числе:		
лекции	18	4
семинары, практические занятия	36	6
практикумы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	54	90
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		8
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	экзамен	экзамен

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			всего	Аудиторные уч. занятия	Сам.	

			Лек	Пр	Лаб	ра- бота	Планируе- мые ре- зультаты обучения	Формы те- кущего кон- троля
1	Армспорт как учебная дисциплина.	<b>6</b>	2	-	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменные опрос
2	История развития армспорта как вида спорта.	<b>6</b>	2	-	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
3	Методическое обеспечение техники армспорта	<b>4</b>	-	2	-	2	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
4	Техника армспорта, техническое мастерство	<b>9</b>	1	4	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
5	Тактика и тактическое мастерство рукоборца	<b>13</b>	1	8	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
6	Физическая подготовленность армрестленгистов	<b>18</b>	2	6	-	10	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
7	Морально-волевая подготовка армрестленгистов	<b>4</b>	-	-	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
8	Спортивная тренировка в армспорте	<b>18</b>	2	6	-	8	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
9	Организация и проведения соревнований	<b>12</b>	2	4	-	6	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
10	Оборудование для занятий армспортом.	<b>4</b>	2		-	2	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
11	Профилактика травматизма.	<b>6</b>	2	2	-	2	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
12	Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований	<b>8</b>	2	4	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	<b>108</b>	18	36	-	54		

#### Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)
-------	-------------------------	--------------------	---

		(в часах) всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
			1	Армспорт как учебная дисциплина.	<b>8</b>			
2	История развития армспорта как вида спорта.	<b>8</b>	-	-	-	8	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
3	Методическое обеспечение техники армспорта	<b>10</b>	-	-	-	10	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
4	Техника армспорта, техническое мастерство	<b>12</b>	1	-	1	10	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
5	Тактика и тактическое мастерство рукоборца	<b>12</b>	1	-	1	10	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
6	Физическая подготовленность армрестленгистов	<b>12</b>	1	-	1	10	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
7	Морально-волевая подготовка армрестленгистов	<b>7</b>	-	-	1	6	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
8	Спортивная тренировка в армспорте	<b>12</b>	1	-	1	10	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
9	Организация и проведения соревнований	<b>7</b>	-	-	1	6	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
10	Оборудование для занятий армспортом.	<b>6</b>	-	-	-	6	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
11	Профилактика травматизма.	<b>2</b>	-	-	-	2	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
12	Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований	<b>4</b>	-	-	-	4	ОПК-3 ОПК-9 ПК-2 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	<b>108</b>	14	6	-	90	<b>Экзамен – 8 ч.</b>	



### **5.2. Тематика лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.3. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

#### **1. Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

#### **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### 3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>ОПК-3</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий	Не знает способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом	В целом знает способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом	В достаточном объеме знает способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств	

	армспортом			в процессе занятий армспортом	
	<b>Уметь:</b> осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Не умеет осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	В целом умеет осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	В достаточном объеме умеет осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	
	<b>Владеть:</b> способностями установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом	Не владеет способностями установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом	В целом владеет способностями установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом	В достаточном объеме владеет способностями установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом	
Повышенный	<b>Знать:</b> средства, методы, приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; медико-биологические и психологические				В полном объеме знает способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

	основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов				навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом
	<b>Уметь:</b> осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта				Умеет в полном объеме умеет осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта; использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта
	<b>Владеть:</b> способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом				В полном объеме владеет способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; навыками обучения двигательным действиям и навыками развития физических качеств в процессе занятий армспортом
<b>ОПК-9</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности,	Не знает методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подго-	В целом знает методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подго-	В достаточном объеме знает методы измерения и оценки физического развития, технической и фи-	

	психического состояния занимающихся	товленности, психического состояния занимающихся	товленности, психического состояния занимающихся	зической подготовленности, психического состояния занимающихся	
	<b>Уметь:</b> использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола	Не умеет использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола	В целом умеет использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола	В достаточном объеме умеет использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола	
	<b>Владеть:</b> навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического	Не владеет навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического	В целом владеет навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического	В достаточном объеме владеет навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического	
Повышенный	<b>Знать:</b> методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся				В полном объеме знает методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
	<b>Уметь:</b> использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем				Умеет в полном объеме использовать и интерпретировать результаты педагогических, медико-биологических методов исследования; контролировать состояние различных функциональных систем

	жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола				жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола
	<b>Владеть:</b> навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического				В полном объеме владеет навыком осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического
<b>ПК-2</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте	Не знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте	В целом знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте	В достаточном объеме знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте	
	<b>Уметь:</b> проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию техники армспорта	Не умеет проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию техники армспорта	В целом умеет проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию техники армспорта	В достаточном объеме умеет проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию техники армспорта	
	<b>Владеть:</b> навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений	Не владеет навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений	В целом владеет навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений	В достаточном объеме владеет навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений	
Повышенный	<b>Знать:</b> основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте				В полном объеме знает основные дидактические аспекты спортивной подготовки в армспорте
	<b>Уметь:</b> проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию				Умеет в полном объеме проводить учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию

	нию и совершенствованию техники армспорта				техники армспорта
	<b>Владеть:</b> навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений				В полном объеме владеет навыками показа (демонстрации) и объяснения техники армспорта, его отдельных элементов и специальных упражнений
<b>ПК-4</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> теоретические знания по современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов	Не знает теоретические знания по современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов	В целом знает теоретические знания по современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов	В достаточном объеме знает теоретические знания по современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов	
	<b>Уметь:</b> проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия	Не умеет проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия	В целом умеет проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия	В достаточном объеме умеет проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия	
	<b>Владеть:</b> использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом	Не владеет использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом	В целом владеет использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом	В достаточном объеме владеет использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом	
Повышенный	<b>Знать:</b> теоретические знания по				В полном объеме знает теоретиче-

современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов				ские знания по современным методикам формирования двигательных умений и навыков в процессе изучения техники армспорта, развитию специальных физических качеств спортсменов
<b>Уметь:</b> проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия				Умеет в полном объеме проводить педагогический анализ отдельных частей (подготовительной, основной, заключительной) и целого учебно-тренировочного занятия
<b>Владеть:</b> использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом				В полном объеме владеет использовать различные виды упражнений и специального оборудования при проведении подготовительной части занятия, основной части занятия и занятия по армспорту в целом

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся:**

**Тема. Армспорт- как вид спорта**

**1: Олимпийским видом спорта является...**

- a) -: силовое троеборье (пауэрлифтинг)
- b) -: бодибилдинг
- c) -: тяжелая атлетика
- d) -I гиревой спорт

**2: «Правила соревнований» - это документ, определяющий...**

- a) -: место проведения соревнований
- b) -: технику судейства
- c) -: способы и методы ведения тактической борьбы на соревнованиях



d) -: единые (официальные) правила соревнований

**3: «Положение о соревнованиях» - это документ, определяющий,..**

a) -: место проведения соревнований, условия их проведения и правила соревнований

b) -: место проведения соревнований и условия их проведения

c) -: правила соревнований

d) -I технику судейства

**4: Соревновательные (классические) упражнения - это упражнения,..**

a) -: служащие преимущественно средствами общей физической подготовки

b) -: содержащие элементы соревновательных упражнений

c) --; направленные на развитие координации и ловкости

d) -: составляющие предмет и содержание спортивной специализации

**5 Современная программа соревнований по тяжелой атлетике включает в себя следующие упражнения со штангой:**

a) - : толчок от груди и становую тягу

b) -: рывок и толчок двумя руками

c) -: жим,, рывок и толчок двумя руками

d) -: рывок и тягу толчковую

**6; Современная программа соревнований по силовому троеборью (пауэрлифтингу) включает в себя следующие упражнения штангой:**

a) -: приседания, жим лежа и наклоны

b) -: жим, рывок и толчок

c) -: приседание, жим лежа и толчок

d) -: приседание, жим лежа и тягу

**7: Современные официальные соревнования по гиревому спорту проводятся по следующим программам:**

a) -: толчок двух гирь от груди и рывок гири одной и другой руками последовательно; толчок двух

b) -:гирь от груди

c) -: жим двух гирь стоя и толчок двух гирь от груди

d) рывок гири одной и другой руками последовательно

e) -: жим, рывок и толчок гирь

**8: Тяжелоатлетическое соревновательное упражнение «рывок» - это упражнение, при котором штанга...**

a) одним непрерывным движением поднимается от груди вверх на прямые руки

b) -I одним приемом поднимается на грудь, затем вторым приемом выталкивается вверх на ирямыеруки (с подседом)

c) -: одним непрерывным движением поднимается с помоста вверх на прямые руки

d) -: одним непрерывным движением выжимается от груди вверх на прямые руки

**9 Тяжелоатлетическое соревновательное упражнение «толчок» - это упражнение, при котором штанга,..**

a) одним непрерывным движением поднимается от груди вверх на прямые руки

b) -: одним приемом поднимается на грудь, затем вторым приемом выталкивается вверх на прямые руки (с подседом)

c) -: одним непрерывным движением поднимается вверх на прямые руки

d) -: одним непрерывным движением выжимается от груди вверх на прямые руки

**10: Последовательность выполнения фаз рывка штанги:**

- a) Старт, подрыв, тяга, вставание, подсед, фиксация, опускание
- b) -: Старт, тяга, подрыв, подсед, вставание, опускание, фиксация
- c) -: Старт, тяга, подрыв, подсед, вставание, фиксация, опускание
- d) -: Старт, подрыв, замах, подсед, вставание, фиксация, опускание

**Тема 2. История развития, современное состояние Армрестлинга.**

**1: Последовательность выполнения фаз толчка штанги:**

- a) -: Старт, тяга, подрыв, подсед, вставание, выталкивание, полуприсед, вставание, фиксация, опускание
- b) -: Старт, подрыв, тяга, вставание, подсед, фиксация, опускание
- c) -: Старт, тяга, подрыв, подсед, вставание, опускание, фиксация
- d) -: Старт, тяга, подрыв, подсед, вставание, полу присед, выталкивание, подсед, вставание, фиксация, опускание

**2: Последовательность выполнения фаз рывка гири:**

- a) -: Старт, замах, подрыв, вставание, подсед, фиксация, опускание
- b) -: Старт, замах, подрыв, подсед, вставание, опускание гири, фиксация
- c) -: Старт, замах, подрыв, подсед, вставание, фиксация, опускание, переходящее в замах
- d) -: Старт, подрыв, замах, подсед, вставание, фиксация, опускание

**3: Последовательность выполнения фаз толчка гири в классическом двоеборье:**

- a) Старт, замах, подрыв, вставание, подсед, фиксация, опускание
- b) -: Старт, замах, подрыв, подсед, вставание, опускание, фиксация
- c) -: Старт, замах, подрыв, подсед, вставание, фиксация на груди, полуприсед, выталкивание, подсед, вставание, фиксация, опускание на грудь
- d) -: Старт, подрыв, замах, подсед, вставание, фиксация на груди, полуприсед, выталкивание, подсед, вставание, фиксация, опускание

**4: Техническая ошибка при которой поднятый вес в рывке штанги (гири) засчитывается...**

- a) дожим
- b) -: касание помоста коленом
- c) -: опускание снаряда до сигнала судьи
- d) -: подъем в однократном ритме

**5 Техническая ошибка при которой поднятый вес в рывке штанги (гири) не насчитывается...**

- a) -: окончание упражнения дожимом
- b) -: подъем в однократном ритме
- c) -: односторонний захват
- d) сгибание рук в локтевом суставе при выполнении подрыва

**6: Техническая ошибка при которой поднятый вес в толчке штанги насчитывается...**

- a) -: подъем с вися
- b) -: пауза во время подъема
- c) -: сгибание рук в локтевом суставе при выполнении подрыва
- d) -жасание локтем колена

**7 Техническая ошибка при которой поднятый вес в толчке штанги (гирь) не насчитывается...**

- a) -: подъем в однотактном ритме
- b) -: сгибание рук в локтевом суставе при выполнении подрыва
- c) -: сгибание рук в локтевом суставе при выполнении подрыва
- d) -: окончание упражнения дожимом

**8: Ранрешенный правилами пауэрлифтинга хват штанги в жиме лежа...**

- a) -: прямой
- b) -: обратный
- c) -: разнохват
- d) -: одной рукой

**9 Борьба в армспорте осуществляется...**

- a) -: двумя руками
- b) -: руками и ногами
- c) -: стоя, двумя руками
- d) -: одной рукой

**10: Ранрешенный хват штанги в тяжелой атлетике...**

- a) -: сверху
- b) -: разнохват
- c) -: обратный
- d) -: одной рукой

**Тема 3. Методика спортивной тренировки армборцов.**

**1: Под терминологией в конкретном виде спорте понимается...**

- a) -: название упражнений, используемых в этом виде спорта
- b) -: система терминов, выражающая совокупность специфических понятий в этом виде спорта
- c) -: система терминов, выражающая совокупность специфических понятий в спорте
- d) -: использование одного и того же термина для обозначения различных понятий

**2: Под термином «захват» в силовых видах спорта понимается:**

- a) -: расположение кистей рук на грифе штанги
- b) -: способ обхвата кистями рук грифа штанги
- c) -: захват грифа штанги «в замок»
- d) -: захват грифа штанги, при котором ладони обращены назад

**3 Под термином «подъем» в силовых видах спорта понимается...**

- a) -: принятие стартового положения
- b) -: многократное выполнение упражнения
- c) -: завершение выполнения упражнения
- d) -: однократное выполнение упражнения

**4 Под термином «подрыв» в тяжелой атлетике и гиревом спорте понимается...**

- a) -: акцентированная (ведущая) фаза тяги (перед подседом)
- b) -: первая часть тяги
- c) -: подъем штанги (гири) от помоста до начала подседа
- d) -: безопорная фаза подседа

**5: Под термином «тяга» в тяжелой атлетике понимается...**

- a) -: подъем штанги на грудь
- b) -: однократное выполнение упражнения со штангой
- c) -: подъем штанги от помоста до начала подседа
- d) -: начальная часть действий по подъему штанги с помоста

**6: Под термином «тяга» в силовом троеборье понимается...**

- a) -: подъем штанги на грудь

- b) -: соревновательное упражнение
- c) -: подъем штанги от помоста до начала подседа
- d) ^начальная часть действий по подъему штанги с помоста I: **7: Под термином «старт»**

**в силовых видах спорта понимается..**

- a) -: первая часть тяги
- b) -: начальная часть действий по подъему штанги (гири) с помоста (до начала тяги)
- c) -: подъем штанги от помоста до начала подседа
- d) -людем штанги на грудь

**8 Под термином «фиксация» в силовых видах спорта понимается...**

- a) -: принятие стартового положения
- b) -: кратковременное прекращение подъема спортивного снаряда
- c) -: действия в исходном положении перед подъемом снаряда от груди
- d) -: удержание спортивного снаряда в положении, отвечающем требованиям правил

**9 Под термином «подсед» в тяжелой атлетике и гиревом спорте понима-**

**ется...**

- a) -: быстрое опускание и подведение своего тела под штангу (гирю)
- b) -: принятие стартового положения
- c) -: перемещение холеней вперед с незначительным сгибанием для более эффективного выполнения подрыва
- d) -: акцентированная (ведущая) фаза тяги

**10 Способность человека сознательно управлять своими действиями для достижения поставленных целей, преодолевая стоящие на пути к ней препятствия, называется,..**

- a) -: дисциплинированностью
- b) -: упорством
- c) - настойчивостью
- d) -: волей

**Критерии оценки:**

- «5»: Студент правильно выполнил все задания (100%).
- «4»: Студент правильно выполнил более 50% заданий.
- «3»: Студент правильно выполнил от 40 до 50 % заданий.
  - «2»: Студент правильно менее 40 % заданий.

### **7.2.2. Типовые темы рефератов**

1. История развития армспорта в мире и в России.
2. Общая и специальная физическая подготовка в армрестлинге.
3. Применение тренажеров в армспорте.
4. Биомеханические основы техники выполнения основного двигательного действия в армрестлинге.
5. Спортивно-техническое мастерство спортсмена в армрестлинге.

**Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### 7.2.3. Примерные вопросы к аттестации

1. Характеристика армспорта как вида спорта.
2. Единая спортивная классификация разрядных нормативов в Армрестлинге.
3. История развития армспорта в мире и в России.
4. Всемирная Федерация Армрестлинга (WAF).
5. Российская Ассоциация армрестлинга (РАА) и Российская Федерация армрестлинга (РФА).
6. Методика тренировки.
7. Техника выполнения движений в армрестлинге.
8. Стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация пре- имущества.
9. Основные положения в армрестлинге.
10. Техника ведения борьбы руками.
11. Нагрузка и отдых.
12. Общая физическая подготовка в армрестлинге.
13. Специальная физическая подготовка в армрестлинге.
14. Средства. Методы. Формы занятий. ОФП со штангой.
15. ОФП - упражнения с набивными мячами, упражнения с
16. гимнастическими скамейками, силовые упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке.
17. Подготовка, организация и проведение соревнований по армрестлингу.
18. Виды и способы проведения соревнований по армрестлингу.
19. Правила соревнований и судейство.
20. Участники соревнований. Допуск к участию в соревнованиях.
21. Обязанности и права участников.
22. Жесты и команды рефери.
23. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.
24. Кинематические, динамические и энергетические параметры двигательных действий в армрестлинге.
25. История развития армрестлинга в России.
26. Спортивно-техническое мастерство армспортсменов.
27. Методики повышения спортивной результативности в армрестлинге.
28. Биомеханика двигательных действий как систем целенаправленных

- движений в армрестлинге
- 28.Биомеханика силы, быстроты, выносливости и гибкости в армрестлинге.
- 29.Сохранение положения тела и действия на месте в армрестлинге.
- 30.Биомеханические аспекты природы возникновения и профилактики травм в армрестлинге
- 31 .Спортивно-техническое мастерство спортсмена в армрестлинге.

### **Критерии оценки:**

оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

#### **7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

#### **Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

1. Малыгин, М. А. Армрестлинг как средство общефизической подготовки обучающихся вуза : методические рекомендации / М. А. Малыгин, О. Г. Мрочко. - Москва : МГАВТ, 2020. - 61 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1159064>

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259199>

3. Современная система спортивной подготовки : монография / под общ. ред. Б. Н. Шустина. - 2-е изд., с испр. и измен. - Москва : Спорт, 2021. - 440 с. - ISBN 978-5-907225-36-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259032>

## 8.2. Дополнительная литература:

4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям ( <i>перечисление понятий</i> ) и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный



2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	<p>Электронно-библиотечные системы:</p> <p>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a>. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a>. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно

### 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

Занятия проводятся в аудитории:

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, занятий по практикам, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p><i>Специализированная мебель:</i> столы ученические, стулья, доска меловая.</p> <p><i>Технические средства обучения:</i> переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.</p> <p><i>Лицензионное программное обеспечение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная</li> <li>– Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная</li> <li>– ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная</li> <li>– Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная</li> <li>– Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия №</li> </ul>	369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. <b>94</b>
--	--

<p>0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г. – Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.</p>	
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий <i>Специализированная мебель:</i> столы ученические, стулья, доска маркерная, теннисные столы, <i>Технические средства обучения:</i> аудио и видео аппаратура, наглядные материалы: муляжи, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская республика, г.Карачаевск, ул.Ленина, 29. Учебный корпус № 3, тренажерный зал.</p>

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
5. Kaspersky Endpoint Security (0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

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

#### ***Современные профессиональные базы данных***

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

#### ***Информационные справочные системы***

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.
5. Информационная система «Информио».

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения,

адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеокомплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.

**Решение кафедры ТОФК и туризма:** Зарегистрированные изменения учтены при составлении РПД, протокол № 10 от 30.10.2023 г.