Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКЕП

В.А. Рябов _____
«11» марта 2021 г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки
Безопасность технологических процессов и производств

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2019

Новокузнецк 2021

Лист внесения изменений

Модуль Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание

Сведения об утверждении:

утвержден Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 5 от 14.02.2019г.)
для ОПОП 2019 года набора на 2019 / 2020 учебныйгод по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств.
Одобрен на заседании методической комиссии факультетаФКЕП, протокол методической комиссии факультета № 5 от 11.02.2019г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 31.01.20 19г. и.о. зав.кафедрой Артемьев А.А
(Ф. И.О.зав.кафедрой) *(Подпись)*

Переутверждение на учебный год:

на 2020/ 2021 учебный год

утвержден Ученым советом факультета ФКЕП (протокол Ученого совета факультета ФКЕП № 6а от 12.03 2020_г.)
Одобрен на заседании методической комиссиифакультета ФКЕП,
протокол методической комиссиифакультета№ 5 от 27.02. 2020г.
Одобрен на заседании обеспечивающейкафедры физической культуры и спорта
протокол № 5 от 28.01 2020.г. Артемьев А.А
(Ф. И.О.зав.кафедрой)

Сведения о переутверждении:

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6а от «11» марта 2021 г.)
для ОПОП 2019 год набора на 2021 / 2022 учебный год
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от «25» февраля 2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры геоэкологии и географии
протокол № 7 от «17» февраля 2021 г. Удодов Ю.В./ _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой) (подпись)

Оглавление

1 Цель дисциплины. 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.2 Дескрипторные характеристики 5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточнойаттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержаниедисциплины. 6
3.1 Учебно-тематическийплан 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 9
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточнойаттестации. 12
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 14
5.1 Учебная литература 14
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 15
5.3 Современные профессиональные базы данных и 16
информационные справочные системы. 16
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 18

1 Цель дисциплины.

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения, на II курсе – на заочной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции) из следующего перечня: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОК-1.

Содержание компетенции как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общекультурная		ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

1.2 Дескрипторные характеристики

Таблица 2. Дескрипторные характеристики, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Дескрипторные характеристики	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры	**Знать:** -роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; -особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; -особенности форм и содержания физического воспитания. **Уметь:** -соблюдать нормы здорового образа жизни; -использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности ,укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; -использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. **Владеть:** -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.	Б1.Б.09 Физическая культура Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б2.В.01(У) Практика по получению первичных умений и навыков, в том числе умений и навыков научно-исследовательской деятельности

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	328		328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			10
Аудиторная работа (всего):	328		10
в том числе:			

лекции			
практические занятия, семинары	328		10
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			314
4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет			4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной/заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущегоконтроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Семестр 1.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1-5	1.1. Упражнения для развития быстроты.	10		10					ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
1-5	2.1. Бег на короткиедистанции.	10		10					ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
6-18	3.1. Техника перемещений в баскетболе	12		12					ПР-1
	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
6-18	4.1. Ознакомление с водной средой.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 1.		54		54					
Семестр 2.									

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудо-ёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущегоконтроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
21-36	1.1.Упражнения для развития прыгучести.	10		10					ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Бег на средние дистанции.	10		10					ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Техническая подготовка в волейболе.	24		24					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Вольный стиль в плавании.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 2.	54		54					
Семестр 3.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1-5	1.1.Упражнения для развития гибкости.	8		8					ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
1-5	2.1.Прыжок в длину.	10		10					ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
6-18	3.1.Техника овладения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
	3.2.Броски мяча в баскетболе.	14		14					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
6-18	4.1.Техника движения рук вольным стилем.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 3.	54		54					
Семестр 4.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
21-36	1.1. Упражнения для развития силы.	10		10			2	62	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Эстафетный бег.	10		10			2	62	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Подачи в волейболе.	12		12			2	62	ПР-1
	3.2. Нападающие ударыв волей-боле.	12		12			2	62	ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Совершенствование техни-ки способа вольный стиль.	10		10			2	66	ПР-1

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудо-ёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущегоконтроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 4.	54		54			10	314+4 (зач)	
Семестр 5.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1-5	1.1. Упражнения для развития выносливости.	10		10					ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
1-5	2.1. Метание мяча.	10		10					ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
6-18	3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	24		24					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
6-18	4.1. Техника работы рук кролем на спине.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 5.	54		54					
Семестр 6.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
21-36	1.1. Упражнения для развития координации.	12		12					ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Спортивная ходьба.	10		10					ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Тактическая подготовка в волейболе.	26		26					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Совершенствование техники «кроль на спине».	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 6.	58		58					
	ВСЕГО:	328		328			10	314	4

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр 1.	
Содержание практических занятий		
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития быстроты.	Челночный бег 3х10 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу. Подскоки наместеспоследующимрывкомна10-15м.Бегсускорением на 10-15 м. Бег за лидером на 20 м. Переменный бег. Многоскоки. Семенящий бег. Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°. Старты из различных исходных положений. Бег на месте в максимально быстром темпе. Бег с резкими остановками по сигналу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Подвижные игры «Салки», «Мяч капитану», «Перестрелка».Эстафеты.
Раздел 2. Легкая атлетика		
2.1.	Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по прямой траектории. Бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот. Финиширование. Специальные упражнения для развития скорости бега.
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1.	3.1.Техника перемещений в баскетболе	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.
3.2.	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	Передача мяча, ведение на месте и в движении. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком, одной левой (правой) от плеча. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении.
Раздел 4. Плавание		
4.1.	Ознакомление с водной средой.	Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине с толчком ног от стенки бассейна. «Торпеда». Движение рук и ног в разных исходных положениях. Дыхание с выдохом в воду. Ныряние, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
	Семестр 2.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития прыгучести.	Подъемы на носках. Прыжки в высоту с места. Степапы. Выжигания. Прыжки в полном приседе. Прыжки с поднятыми вверх руками. Прыжки с поворотами на 180°, 360°. Прыжки в приседе. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол. Прыжки с гантелями. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий. Присед на одной ноге «пистолетик». Выпрыгивание вверх из приседа.

Раздел 2. Легкая атлетика		
2.1.	Бег на средние дистанции.	Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование.
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1.	Техническая подготовка в волейболе.	Стойки (основная и низкая). Перемещения (ходьба, прыжки, выпады). Прием мяча (сверху двумя руками, снизу двумя руками). Передачи мяча(двумя руками сверху, в движении, на месте, после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку).
Раздел 4. Плавание		
4.1.	Вольный стиль в плавании.	Работа ног способом вольный стиль Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
	Семестр 3.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития гибкости.	Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания.
Раздел 2. Легкая атлетика		
2.1.	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1.	Техника владения мячом в баскетболе.	Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения.
3.2.	Броски мяча в баскетболе.	Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.
Раздел 4. Плавание		
4.1.	Техника движения рук вольным стилем.	Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.
	Семестр 4.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		

1.1.	Упражнения для развития силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические упражнения.
Раздел 2. Легкая атлетика		
2.1.	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт у бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора.
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1.	Подачи в волейболе.	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая подачи. Подача в прыжке. Силовая подача.
3.2.	Нападающие удары в волейболе.	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом, по блоку, в "обход" блока. Удары по передней линии, по задней линии. Нападающие удары со второй линии.
Раздел 4. Плавание		
4.1.	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
	Семестр 5.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития выносливости.	12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями.
Раздел 2. Легкая атлетика		
2.1.	Метание мяча.	Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финального усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отведением.
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1.	Тактическая подготовка в баскетболе.	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места, выход на свободное место, заслоны. Групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве. Перехваты мяча. Борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты: личная, зонная, прессинг и их основные варианты. Учебно-тренировочные двусторонние игры.
Раздел 4. Плавание		

4.1.	Техника работы рук кролем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
	Семестр 6.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития координации.	Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков с последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля».Жонглирование.
Раздел 2. Легкая атлетика		
2.1.	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетание с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1.	Тактическая подготовка в волейболе.	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
Раздел 4. Плавание		
4.1.	Совершенствование техники «кроль на спине».	Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы (мин.-макс.)
	юноши	девушки		
1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.				
Скоростные качества:				
1. Бег 100м (сек.)	13,2 и менее	15,7 и менее	5	3-5
	13,3-13,6	15,8-16,0	4	
	13,7-14,0	16,1-17,0	3	
	14,1-14,5	17,1-17,9	2	
	14,6 - 15,0	18,0 -18,9	1	
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1мин.)	140 и более	150 и более	5	3-5
	139-130	149-140	4	
	129-120	139-130	3	
	119-110	129-120	2	

	109-100	119-110	1	
3. Силовые качества: Сед из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 30 сек.)	27 и более	25 и более	5	3-5
	26-24	24-22	4	
	23-22	21-20	3	
	21-17	19-15	2	
	16-12	14-10	1	
4. Прыжок в длину с места (см)	250 и более	190 и более	5	3-5
	249-240	189-180	4	
	239-230	179-170	3	
	229-220	169-160	2	
	219-215	159-150	1	
5. Разгибание и сгибание рук из положения «упор лежа» (кол-вораз)	30 и более	10 и более	5	3-5
	29-28	7-9	4	
	27-20	5-6	3	
	19-15	3-4	2	
	14-10	1-2	1	
Выносливость: 6. Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	3-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
7. Тест К.Купера (м)	2400 и более	1300 и более	5	3-5
	2300-2399	1200-1299	4	
	2100-2299	1050-1199	3	
	1901-2099	901-1049	2	
	1900 и менее	900 и менее	1	
Гибкость: **8.** Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	19 и более	21 и более	5	3-5
	13-18	16-20	4	
	8-12	11-15	3	
	5-7	5-10	2	
	4-1	4-1	1	
Координационные способности: **9.** Тест «Аист» (сек.)	51 и более		5	3-5
	40-50		4	
	25-39		3	
	10-24		2	
	9 и менее		1	
Волейбол: 10. Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	3-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
11. Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	3-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Баскетбол: **12.** Штрафные броски (кол-во	9-10		5	

раз из 10)	7-8		4	3-5
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
13.Скоростное ведение мяча	18,0 и менее	21,0 и менее	5	3-5
«Челнок» (сек.)	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Плавание: **14.** 50м кролькнагруди (мин, сек)	40,0 и менее	54,0 и менее	5	3-5
	40,1-44,0	54,1-1.03	4	
	44,1-48,0	1.04-1.14	3	
	48,1-57,0	1.15-1.24	2	
	57,1-1.0	1.25-1.50	1	
2. ПОСЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ				
Присутствие студента на практическом занятии.	1 практическое занятие		1	0-20
3. РАЗРАБОТКА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ				
Корректный выбор упражнений, методов и порядка их выполнения, количества и частоты тренировочных занятий в недельном цикле в соответствии с поставленной целью тренировок.	– полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация комплекса и его оформления;		5	9-10
	– неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;		4	
	– частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.		3	
Итого по результатам текущей и промежуточной аттестации:				**51-100**

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 06.01.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения: 06.01.2021). – Текст: элек-

тронный.

2. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва :Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд.; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – Биб-лиогр.: с. 220-222. – ISBN 5850099859. Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – (Библиотека учи- теля физической культуры). – Библиогр.: с. 236. – ISBN 5305000661. Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учеб-ное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е изд.; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 9785769565779 . Текст : непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ на базе собственного спортивного комплекса «Олимп»:

Общая физическая подготовка	**208 Зал ритмической гимнастики.** Учебная аудитория для проведения - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. **Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.).
	102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. **Оборудование:** тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.)
Легкая атлетика	**201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. **Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.
Спортивные игры	**201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. **Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.
Плавание	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий: - практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. **Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).

Самостоятельная работа обучающихся	**106/5** Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: *стационарное* - компьютеры (4 шт.). Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека –http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
2. Статьи по физической культуре –http://window.edu.ru/resource/547/58547
3. История Олимпийских игр современности – URL: http://www.olympichistory.info/
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы письменных учебных работ

Примерная тематика рефератов для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий
по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту

1 КУРС.

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.

Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
Тема 11. Рекреационная физическая культура.
Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
Тема 14. Основные положения методики закаливания.
Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.
Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
Тема 18. Гигиенические основы закаливания.
Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

2 КУРС
Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.
Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: •направленность к высшим достижениям; •единство общей и специальной физической подготовки; •непрерывность тренировочного процесса.
Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: •постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; •волнообразное изменение тренировочных нагрузок; •цикличность тренировочного процесса.
Тема 4.Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
Тема 5.Современные популярные системы физических упражнений.
Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
Тема 7 Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.
Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.
Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.
Тема 16.Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 4 Цель и задачи производственной физической культуры.

Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ

Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.

Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

Тема 15.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9. Примерные практические задания к зачету

Семестр 1.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1 Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1. Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
Раздел 3. Спортивные игры	
3.1. Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение передач мяча двумя руками от груди впарах (кол-во раз за 30 сек.)
Раздел 4. Плавание	
4.1. Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».

Семестр 2.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Раздел 2. Легкая атлетика	

2.1. Бег на средние дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 1 000м.
Раздел 3. Спортивные игры	
3.1. Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Раздел 4. Плавание	
4.1. Вольный стиль в плавании.	Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)

Семестр3.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1. Прыжок в длину.	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину.
Раздел 3. Спортивные игры	
3.1. Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)
3.2. Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).
Раздел 4. Плавание	
4.1. Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).

Семестр4.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1. Эстафетный бег.	Командная эстафета 4×100м. (мин, сек)
Раздел 3. Спортивные игры	
3.1. Подачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативны подач из 10)).
3.2. Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Раздел 4. Плавание	
4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин,сек).

Семестр5.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег,положение «Планка» в течении 2 мин.
Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1. Метание мяча.	Метание мяча на дальность (м).
Раздел 3. Спортивные игры	
3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.

Раздел 4. Плавание	
4.1. Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).

Семестр 6.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития координации.	Выполнение контрольных нормативов: проба Ромберга, положение «Аист».
Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1. Спортивная ходьба.	Прохождение дистанции 3 000м без учета времени.
Раздел 3. Спортивные игры	
3.1. Тактическая подготовка в волейболе.	Игровая практика.
Раздел 4. Плавание	
4.1. Совершенствование техники «кроль на спине».	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедрыФКС.
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя(ей)*)