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
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
ДЕКАН ФФКЕП
_____ Рябов В.А.
15.03.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплины (секции): общая физическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, плавание

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Биология и Химия

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Новокузнецк 2022

Лист внесения изменений

в РПД Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Сведения об утверждении:
Утверждена Учёным советом факультета
(протокол Учёного совета факультета № 6а от 11.03.2021)
на 2021 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021)
Одобрена на заседании кафедры ЕД
(протокол № 6 от 17.02.2021) _А.Г. Жукова

Утверждена Учёным советом факультета
(протокол Учёного совета факультета № 8 от 15.03.2022)
на 2021 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022)
Одобрена на заседании кафедры ЕД
(протокол № 6 от 16.02.2022) _А.Г. Жукова

Оглавление

1 Цель дисциплины. 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.1 Индикаторы достижения компетенций 4
1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 8
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 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 информационные справочные системы. 17
6 Иные сведения и (или) материалы 17
6.1.Примерные темы письменных учебных работ 17
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 19

1 Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины «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.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-7.

Содержание компетенций 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
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.1 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. .	Б1.О.01.06 Физическая культура Б2.О.02(У) Ознакомительная практика

1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Уметь: – 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: – способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328		
Аудиторная работа (всего):	328		

в том числе:				
лекции				
практические занятия, семинары	328			
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)				
4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет	Зачет, 1-6 семестры			

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 текущего контроля 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 короткие дистанции.	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 трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля 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					ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Эстафетный бег.	10		10					ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Подачи в волейболе.	12		12					ПР-1
	3.2. Нападающие удары в волейболе.	12		12					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	10		10					ПР-1

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля 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					
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					

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 на месте с последующим рывком на 10-15 м. Бег с уско-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		рением 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. Степ-апы. 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,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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». Жонглиро-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		вание.
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 1 мин.)	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-во раз)	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 раз из 10)	9-10		5	3-5
	7-8		4	
	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 кроль на груди (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. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный.

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981 (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный

Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 (дата обращения: 13.11.2020). –

Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст: электронный.
2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный.
3. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –
URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование).

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

Общая физическая подготовка

126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; - занятий практического типа; -групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.
102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. **Оборудование:** тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).
103 Зал фитнеса. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. **Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).

Легкая атлетика

126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; - занятий практического типа; -групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фер-

мы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

Спортивные игры

126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения;
- занятий практического типа;
-групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.).

Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

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.

Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

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 в парах (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.)

Семестр 3.

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).

Семестр 4.

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).

Семестр 5.

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 кафедры ФКС.
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)