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

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет педагогики и методики начального образования

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ПМНО
Лозован Л.Я.
« 08 » февраля 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Начальное образование и Музыка

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная,заочная

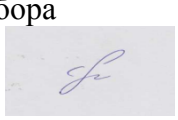
Год набора 2018

Новокузнецк 2018

Лист внесения изменений
в РПД **Б1.В.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
код, название ПП, РПД

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета №_6_ от 08.02.2018)
на 2018 год набора

Лозован Л.Я._  *(подпись)*

Одобрена на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 06 от 05.02.2018 г.)

Балакай А.А._  _ *(подпись)*

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
(протокол № 07 от 06.02.2018)

Елькина О.Ю. _  *(подпись)*

Содержание

1 . Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы. 4
2 . Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата 5
3 . Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
5. Перечень учебно-методического обеспечения 12
для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)....12
6 . Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....13
6.1Паспортфондаоценочныхсредствподисциплине **(**модулю)....13
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 13
6.3Методическиематериалы**,** определяющиепроцедурыоцениваниязнаний**,** умений**,** навыкови опытадеятельности**,** характеризующиеэтапыформированиякомпетенций.....16
7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 19
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 19
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....20
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем....21
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 22
12. Иные сведения и (или) материалы....22

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

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. Формирование понимания обучающимися социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний 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. Формирование владения 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 обучающихся к будущей профессии;
6. Создание условий для приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. Формирование владения 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 ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

Код компе-тенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	**Знать:** роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. **Уметь**: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности ,укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. **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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Данная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в структуру ОПОП направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование. Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках в рамках школьной подготовка

Дисциплина изучается на **1-3** курсах в **1-6** семестрах.

3. Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов.

3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	**Всего часов**	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**328**
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	**328**	**10**
Аудиторная работа (всего):	**328**	**10**
в том числе:		
Семинары, практические занятия	**328**	**10**
Теоретические занятия (лекции)		
Методико-практические занятия		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
Самостоятельная работа обучающихся		**314**
Вид промежуточной аттестации обучающегося - **зачет**		**зачет**

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

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (в часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самост. работа	
	всего	лекции	практ.		
I семестр					
Секции по выбору:					
Плавание	54		54		ПР-1
Спортивные игры	54		54		ПР-1
Стрелковая подготовка	54		54		ПР-1
Легкая атлетика	54		54		ПР-1
Промежуточная аттестация (зачет)					УО-3
II семестр					
Секции по выбору:					
Плавание	54		54		ПР-1
Спортивные игры	54		54		ПР-1
Стрелковая подготовка	54		54		ПР-1
Легкая атлетика	54		54		ПР-1
Промежуточная аттестация (зачет)			54		УО-3
III семестр					
Секции по выбору:					
Плавание	54		54		ПР-1
Спортивные игры	54		54		ПР-1
Стрелковая подготовка	54		54		ПР-1
Легкая атлетика	54		54		ПР-1
Промежуточная аттестация (зачет)					УО-3
IV семестр					
Секции по выбору:					
Плавание	54		54		ПР-1
Спортивные игры	54		54		ПР-1
Стрелковая подготовка	54		54		ПР-1
Легкая атлетика	54		54		ПР-1
Промежуточная аттестация (зачет)					УО-3
V семестр					
Секции по выбору:					
Плавание	54		54		ПР-1
Спортивные игры	54		54		ПР-1
Стрелковая подготовка	54		54		
Легкая атлетика	54		54		ПР-1
Промежуточная аттестация (зачет)					УО-3

VI семестр					
Секции по выбору:					
Плавание	58		58		ПР-1
Спортивные игры	58		58		ПР-1
Стрелковая подготовка	58		58		ПР-1
Легкая атлетика	58		58		ПР-1
Промежуточная аттестация (зачет)					УО-3
Итого	328		328		

Примечание: * УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, ПР-1 – тест

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Содержание дисциплины предлагается к освоению по выбору в отдельных секциях по видам спорта. Обучающиеся, поступившие на 1-й курс, записываются в спортивные секции по выбору в период с 1 по 15 сентября (для очной формы обучения) и до 30 декабря (для заочной формы обучения). Обучающиеся осуществляют выбор спортивных секций на последующий учебный год не позднее 31 января. Запись в секции по выбору осуществляется путём заполнения обучающимся заявления установленной формы и представления его на кафедру физической культуры. В текущем учебном году изменения в перечень спортивных секций, выбранных обучающимися, как правило, не вносятся. В зачетную книжку вносится название дисциплины по учебному плану без учета названия посещаемых секций.

Содержание дисциплины по секциям

очная форма обучения

Наименование раздела дисциплины	№ недели	Содержание
Секция ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Учебно-методический раздел	1-2неделя	Обучение организации и проведения малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка). Обучение организации и проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части).
	3-4неделя	Обучение организации и проведения исследования уровня здоровья, физической подготовленности. Систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
	5-6неделя	подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; Выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.
	7-8неделя	Ведение дневника самоконтроля. Разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая). Обучение организации и проведения анкетирования студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы по физической культуре.
Учебно-тренировочный	9 неделя	Обучение технике легкоатлетических видов спорта Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и

раздел		вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног.
	10 неделя	Техника "высокого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию подвижности в суставах, координации движений.
	11 неделя	Совершенствование техники движений рук, ног. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию быстроты, силовой и скоростной выносливости.
	12 неделя	Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	13 неделя	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки).
	14 неделя	Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
	15 неделя	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления.
	16 неделя	Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
	17 неделя	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
	18 неделя	Совершенствование умения использовать способы сохранения и укрепления здоровья, поддерживать необходимый уровень физической подготовки.
Секция ВОЛЕЙБОЛ		
Учебно-методический раздел	1-2неделя	Обучение организации и проведения малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка). Обучение организации и проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части).
	3-4неделя	Обучение организации и проведения исследования уровня здоровья, физической подготовленности. Систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
	5-6неделя	Подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; Выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.
	7-8неделя	Ведение дневника самоконтроля. Разработка упражнений различной целевой направленности

		(тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая). Обучение организации и проведения анкетирования студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы по физической культуре
Учебно-тренировочный раздел	9 неделя	Обучение технике волейбола Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.
	10 неделя	*Техника владения мячом.* Передачи: двумя руками вверху, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку.
	11-12 недели	*Техника владения мячом.* Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.; Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии. *Техника защиты.* Блок: одинарный, двойной, тройной. Организация самостоятельных занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. Бег с ускорением на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.
	13 неделя	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите. Учебно-тренировочная игра 6х6. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости.
	14-15 недели	Обучение взаимодействию в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите. Учебно-тренировочная игра 5х5. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.
	16-17 недели	Обучение атакующим действиям со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочная игра 4х4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Совершенствование умения поддерживать необходимый уровень физической подготовки.
	18 неделя	Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц. Совершенствование умения использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом реализации

		конкретной профессиональной деятельности.
Секция БАСКЕТБОЛ		
Учебно-методический раздел	1-2неделя	Обучение организации и проведения малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка). Обучение организации и проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части).
	3-4неделя	Обучение организации и проведения исследования уровня здоровья, физической подготовленности. Систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
	5-6неделя	Подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; Выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов ГТО.
	7-8неделя	Ведение дневника самоконтроля. Разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая). Обучение организации и проведения анкетирования студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы по физической культуре.
Учебно-тренировочный раздел	9 неделя	Обучение технике баскетбола Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи.
	10 неделя	*Техника перемещений*: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты. Повышение адаптационных резервов организма.
	11 неделя	*Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед.назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. *Броски*: двумя руками от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода.
	12-13 недели	*Тактическая подготовка* 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: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов.
	14-15 недели	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.
	16-17 недели	*Техника игры в защите.* Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры. Организация самостоятельных занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.
	18неделя	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, «стретчинг». Развитие умения поддерживать необходимый уровень физической подготовки.
Секция ПЛАВАНИЕ		
Учебно-методический раздел	1-2неделя	Обучение организации и проведения малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка). Обучение организации и проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части).
	3-4неделя	Обучение организации и проведения исследования уровня здоровья, физической подготовленности. Систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
	5-6неделя	Подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; Выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.
	7-8неделя	Ведение дневника самоконтроля. Разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая). Обучение организации и проведения анкетирования студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы по физической культуре.
Учебно-	9-10	Обучение технике плавания

тренировочный раздел	недели	Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", «стрела», скольжение на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях. Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости.
	11-12 недели	Плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды.
	13-14 недели	Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Упражнения с преодолением собственного веса тела, сопротивления партнера.
	15-16 недели	Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов. Старты по звуковым и зрительным сигналам. Проплывание коротких дистанций из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.
	17-18 недели	Совершенствование техники плавания избранным способом. Развитие умения использовать способы сохранения и укрепления здоровья, поддерживать необходимый уровень физической подготовки.

5. Перечень учебно-методического обеспечениядля самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является аудиторной и включает в себя следующие формы учебной работы:

Учебно-методический раздел

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности-
- ведение дневника самоконтроля
- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы по физической культуре;
- подготовка докладов, рефератов;

Учебно-тренировочный раздел

- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной спортивной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Учебно-методический раздел	**ОК-8–** готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность **Знать** – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ПР-1 УО-3
Учебно-тренировочный раздел	**Уметь** – соблюдать нормы здорового образа жизни; – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **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.	ПР-1 УО-3

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

а) типовые задания

№ п/п	Задание	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Составление и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений с учетом возрастных особенностей	полная информация по представляемой теме; свободное владение содержанием, грамотное изложение	неполная информация по представляемой теме; грамотное изложение материала, допущение незначител	поверхностные знания по выбранной теме, затруднения с использованием терминолог	имеются не существенные пробелы по представленной тематике, допущение не принципиал	имеются существенные пробелы по представленной тематике, допущение принципиальных ошибок при изложении

		материала	ьных ошибок в изложении материала	ии курса	ьных ошибок при изложении материала	материала

Тестовые задания (определение физической подготовленности)

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 4*9 сек.	Ю	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3
		Д	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0
2.	Штрафные броски (из 10 раз) кол-во раз	Ю	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
		Д	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3.	Подачи (из 10 раз) кол-во раз	Ю	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
		Д	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1

6.2.2.Наименование оценочного средства

а) типовые задания

Обязательные тесты определения физической подготовленности ГТО

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Секция Легкая атлетика							
1.	Бег 100 мин, сек	Ю	13,2 и ниже	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,5	14,6 и выше
		Д	15,7 и ниже	15,8-16,0	16,1-17,0	17,1-17,9	18,0 и выше.
2.	Челночный бег 3*10 мин, сек	Ю	7,3 и выше	8.00-8.1	8.2-8.3	8.4-8.5	8.6 и ниже
		Д	8.4 и выше	9.3-9.6	9.7-10.0	10.1-10.4	10.5 и ниже
3.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	240-231	230-221	220-211	210 и ниже
		Д	190 и выше	189-180	179-168	167-160	159 и ниже
4.	Бег 1 км мин, сек	Ю	3.30 и выше	3.40-3.49	3.50-3.59	4.00-4.09	4.10и ниже
		Д	4.20 и выше	4.40-4.59	5.00-5.19	5.20-5.39	5.40 и ниже
5.	Бег 3км мин, сек	Ю	12.00 и выше	12.35-13.09	13.10-13.49	13.50-14.29	14.30 и ниже
	Бег 2 км мин, сек	Д	10.15и и выше	10.50-11.14	11.15-11.49	11.50-12.14	12.15 и ниже
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 гр, м.	Ю	37 и выше	36-35	34-33	32-30	29-27
	Метание спортивного снаряда весом 500 гр, м.	Д	21 и выше	20-17	16-14	13-11	10-8
Спортивные игры(волейбол, баскетбол)							
1.	Прыжки через скакалку кол-во раз за	Ю	150 и выше	149-140	139-130	129-120	119 и ниже

	1 мин.	Д	150 и выше	149-140	139-130	129-120	119 и ниже
2.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	29-28	27-20	19-15	14 и ниже
		Д	15 и выше	14-12	11-9	8-6	5 и ниже
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	49-40	39-30	29-20	19 и ниже
		Д	45 и выше	44-35	34-25	24-15	14 и ниже
Секция Волейбол							
1.	Подача мяча (кол-во раз из 10)	Ю	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
		Д	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
2.	Прыжок вверх с места (см)	Ю	58 и выше	55-57	52-54	49-51	46-48
		Д	56 и выше	53-55	50-52	47-49	44-46
3.	Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно	Ю	Без потери мяча			С потерей мяча	
		Д	Без потери мяча			С потерей мяча	
4.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах (кол-во раз)	Ю	9-10	9-10	5-6	3-4	1-2
		Д	9-10	9-10	5-6	3-4	1-2
Секция Баскетбол							
1.	Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.).	Ю	28 и более	25-27	22-24	19-21	16-18
		Д	25 и более	22-24	19-21	16-18	13-15
2.	Штрафные броски (кол-во раз из 10)	Ю	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
		Д	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
3.	Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	Ю	15 и более	13-14	11-12	9-10	7-8
		Д	13 и более	11-12	9-10	7-8	5-6
4.	Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	Ю	18,0 и менее	18,1-19,0	19,1-20,0	20,1-21,0	21,1-22,0
		Д	21,0 и менее	21,1-22,0	22,1-23,0	23,1-24,0	24,1-25,0
Секция Плавание							
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см.	Ю	19 и выше	18-16	15-11	10-5	4 и ниже
		Д	21 и выше	20-16	51-11	10-5	4 и ниже
2.	Подтягивание на перекладине кол-во раз.	Ю	15 и выше	14-12	11-9	8-7	6 и ниже
	Подтягивание в висе лежа, перекладина на высоте 90см, кол-во раз	Д	20 и выше	19-16	15-10	9-6	5-2
3.	Кроль на груди 50 м, сек	Ю	40 и ниже	41-44	43-48	49-57	58 и выше
		Д	54,0 и ниже	55,1-1,03	1,04-1,14	1,15-	без вр.

						1,24	
4.	Кроль на груди 100м, мин, сек	Ю	1.40 и ниже	1.41-1.50	1.51-2.00	2.01-2.15	2.16-2.30
		Д	2.15 и ниже	2.16-2.40	2.41-3.05	3.06-3.35	3.36-4.11
5.	Кроль на спине 50 м, мин, сек	Ю	50,0 и менее	50,01-55,0	55,01-1.05	1.06-1.10	1.11-1.15
		Д	1.05 и менее	1.06-1.10	1.11-1.15	1.16-1.20	1.21-1.25
6.	Плавание 800 м	Ю	Без учета времени				
	Плавание 600 м	Д	Без учета времени				

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

б) критерии оценивания результатов

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний учебно-практического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физической культуры и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре обучающиеся сдают контрольные нормативы, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Низкий (неудовлетворительно)	Средний пороговый (удовлетворительно)	Хорошо	Высокий (отлично)
Средняя оценка тестов.	менее 50 %;	от 51 % до 65 %	от 66 % до 85 %	от 86 % до 100 %.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, учет успеваемости обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется на балльно-рейтинговой основе, оценивая индивидуальные результаты обучения обучающихся.

Балльно-рейтинговая система (БРС) основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения. С целью

определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: самооценка обучающегося, оценка преподавателем, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Основной целью БРС является повышение объективности, достоверности и регулярности оценки уровня освоения программного материала учебной дисциплины (УД).

БРС по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит из 3 модулей в каждом семестре. Порядок начисления баллов осуществляется по результатам текущего, рубежного и итогового контролей освоения содержания модулей по учебной дисциплине за семестр. Все виды текущего и итогового контроля осуществляются на практических занятиях.

Каждый модуль состоит из нормативных материалов (посещение занятий, выполнение контрольных тестов, участие в спортивно-массовых мероприятиях института, демонстрации освоения методических основ проведения оздоровительно-тренировочных, спортивно-тренировочных занятий, реферата, результатов спортивного совершенствования и т.д.), представленных в таблице системы набора баллов.

Условия и календарные сроки контрольных точек по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» распределены по учебным неделям семестра следующим образом:

рубежный контроль в конце 1-го модуля УД 6-я неделя;
рубежный контроль в конце 2-го модуля УД 12 неделя;
рубежный контроль в конце 3-го модуля УД 18 неделя;

Итоговый контроль УД за семестр осуществляется в сроки, предусмотренные учебным планом.

К итоговому контролю (зачету) допускаются студенты, набравшие в рубежных точках контроля не ниже минимального количества баллов.

Для получения оценки «зачтено» студент должен набрать 51-100 баллов.

В случае, если обучающийся в течение семестра не выполнил требования текущего или рубежного контролей, обучающийся имеет право ликвидировать имеющиеся задолженности с разрешения заведующего кафедрой.

График накопительной балльно-рейтинговой оценки учебной работы по дисциплине

Содержание и виды учебной работы	Результаты учебной работы	Баллы min - max
Учебно-методический раздел Организация и проведение: - малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка); - отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части); - проведение исследования уровня	Ведение дневника самоконтроля -. Выполнение индивидуального задания: (составление музыкальной композиции, оформление комплекса упражнений на различные группы мышц, оформление презентаций по видам спорта) Составление и демонстрация комплекса упражнений Организация и проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач	5 - 7 8 - 10 10 - 12 8 - 10

здоровья, физической подготовленности. - ведение дневника самоконтроля - разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).		
	Итого по разделу	31 - 39
Учебно-тренировочный раздел: систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности. подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов	I Рубежный контроль (6-я неделя)	
	1. Контроль самоорганизации	0-3
	2. Контрольное тестирование физической подготовленности:	6-8
	3. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке): каждое занятие 1б	0-9
	II Рубежный контроль (12-я неделя)	
	1. Контроль самоорганизации	0 - 3
	2. Контрольное тестирование физической подготовленности:	6 - 8
	3. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке):каждое занятие 1б	0 - 8
	III Рубежный контроль (18-я неделя)	
	1. Контроль самоорганизации	0 - 3
	2. Контрольное тестирование физической подготовленности:	7 - 10
	3. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке): каждое занятие 1б	0 - 9
	Итого по разделу	20 - 61
	Итого за семестр	**51-100**

Дополнительные баллы за внеаудиторные занятия

Спортивное отделение – Участие в спортивных соревнованиях:
- институтские – 10 баллов.
- городские – 15 баллов.
- областные -20 баллов.

Занятия в сборных командах института – 40 баллов.

Основное отделение:
- участие в спортивно-массовых мероприятий - 15 баллов.
- проведение спортивно-массовых мероприятий – 30баллов.

Подготовительное отделение
- написание статьи – 13 баллов;
- защита методического пособия – 13 баллов;
- защита реферата – 26 баллов.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент

Сумма баллов для дисциплины	Оценка	Буквенный эквивалент
86 - 100	5	Отлично (зачтено)
66 - 85	4	Хорошо (зачтено)

51 - 65	3	Удовлетворительно (зачтено)
0 - 50	2	Неудовлетворительно (не зачтено)

7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

2.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие: [16+] / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование).

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы	
1	http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/
2	http://lib.sportedu.ru/links.html
3	http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/
4	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
5	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

Обеспечение образовательного процесса ресурсами электронно-библиотечных систем:

1. **Электронно-библиотечная система "Лань"**» - http://e.lanbook.com

Договор **№ 13-ЕП от 29.03.2018 г**., срок до 02.04.2019 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

2. **Электронно-библиотечная система «Знаниум»** - www.znanium.com

Договор **№ 44/2017 от 21.02.2017 г.,** Доп. соглашение **№1 от 01.02.2018 г**., срок до 15.03.2020 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

3. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** (базовая часть) - http://biblioclub.ru

Контракт **№ 003-01/18 от 19.02.2018 г.,** срок до 14.02.2019 г.. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

4. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** - www.biblio-online.ru.

Договор **№ 53/2018 от 19.02.2018** г., срок до 18.02.2019 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

5. Электронная полнотекстовая **база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам** ООО «ИВИС», https://dlib.eastview.com,

Договор **№ 186-п ОТ 11.10.2017 г.,** срок до 31.12.2018 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

6. **Научная электронная библиотека** – http://elibrary.ru

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор **№123-Э от 23.01.2018 г.** срок – до 31.12.2018 г. Доступ авторизованный.

7. **Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)** - https://icdlib.nspu.ru

НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от **15.10.2013 г,** доп. соглашение **от 01.04.2014 г**. (договор бессрочный). Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Этот раздел учебной программы предусматривает разделение студентов на основное, спортивное и подготовительное отделение.

Основное отделение составляют студенты, имеющие основную медицинскую группу и врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями. Спортивное отделение - студенты из основного отделения, имеющие спортивный разряд, звание или достаточный опыт занятий одним из видов спорта, культивируемых в НФИ КемГУ (волейбол, баскетбол, футбол, плавание, легкая атлетика, борьба, бадминтон, настольный теннис, пауэрлифтинг). К подготовительному отделению относятся студенты, имеющие специальную медицинскую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках, в спортивном помещении с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства тепло проводимость, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой тепло проводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы.

Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиями.

Контрольное тестирование проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности обучающихся, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности обучающегося.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Реализация содержания учебной программы предусматривает широкое использование продуктивных и активных методов обучения:

Эффективность содержания учебно-тренировочного раздела обусловлена применением следующих технологий и методов:

-технология проблемного обучения (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности собучающихся),

-технология дифференцированного обучения (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей),

-технология активного (контекстного) обучения (организация активности обучающихся),

- технология модульного обучения (обеспечение гибкости обучения, приспособление его к индивидуальным потребностям личности базовой подготовки)

-электронные учебники.

Так же реализация учебного материала практического раздела программы предполагает использование методов физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного), широкое применение традиционных видов спорта и новейших систем и направлений физического воспитания, методов адаптивной физической культуры; при организации практических занятий с обучающимися специальных медицинских групп задействуются методы кинезотерапии, двигательно-содержательной рефлексии, дистанционные формы обучения.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный комплекс «Олимп»

- зал атлетической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м^2
- зал ритмической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м^2
- фитнес-центр (6 х 18 м) – общей площадью 108 м2
- плавательный бассейн (25 х12 м)
- спортивный игровой зал (18 х 30 м) - общей площадью 540 м^2;
- спортивный игровой зал (18 х 12 м) – общей площадью 216 м^2;
- шахматный клуб – общей площадью 48 м^2;
- стадион с футбольным полем (90 х 60м) и круговой беговой дорожкой (300м);
- спортивное электрическое табло
- спортивный зал факультета иностранных языков

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся, имеющие медицинскую справку, заключение КЭК о посещении занятий физической культурой в специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями состояния здоровья изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направленно на коррекцию отклонений в здоровье и развитии, восстановление нарушенных функций, нормализацию двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, выработку навыков бытового самообслуживания.

Задание для самостоятельной работы инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Ведущим методом организации учебной деятельности занимающихся является метод самостоятельной работы на основе саморазвития, самосовершенствования. Самостоятельные занятия служат существенным дополнением к программе и отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в учебном заведении. В этих условиях большое значение приобретает формирование сознательно-активного отношения к выполнению физических упражнений и умения правильно выбрать и применить конкретную форму активного отдыха, соответствующую состоянию здоровья в данный момент. Если студенты занимаются по собственной инициативе, без давления со стороны педагога, это означает, что средства физического воспитания стали насущной потребностью для студентов. Научиться управлять собой, своим здоровьем – вот главная задача. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность к достижению высоких результатов в избранной профессии; к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма; к обеспечению профессионального долголетия; к использованию средств физической культуры

отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Название раздела темы	Задания, выносимые на самостоятельную работу	Сроки выполнения	Формы контроля
Лечебная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Самостоятельно найти теоретический материал на заданную тему.	Сентябрь	Реферат Индивидуальное задание
Основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств лечебной физической культуры для коррекции имеющегося заболевания и оптимизации работоспособности; основы методики самостоятельных заданий и самоконтроль за состояния своего организма и сохранением здоровья. Физическая культура личности. Особенности использования средств лечебной физической культуры для оптимизации работоспособности и сохранения здоровья.	Самостоятельно оценить работу физиологических систем организма. Изучить правильность выполнения 6-моментной пробы работоспособности и проводить ее каждую неделю. Ведение дневника самоконтроля. Составить самостоятельно комплексы лечебной гимнастики по заданным темам.	В течение года.	Собеседование Письменная работа Индивидуальное задание

Примерная тематика рефератов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

(для обучающихся специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре)

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. (повтор)

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.).

Содержание текущего и итогового контроля для обучающихся специальных медицинских групп

Текущий контроль:

Формы контроля (рейтинговое оценивание)

Итоговый контроль:

Формы контроля (рейтинговое оценивание)- посещаемость, тестирование физической подготовленности, физического развития и заполнение карты занимающегося в СМГ, выполнение индивидуального задания.

Рейтинговая система оценки качества образования обучающихся специальных медицинских групп

1 блок. Посещаемость.

Число баллов за семестр по данному блоку рассчитывается по числу занятий в семестре. Посещение одного занятия оценивается в 1 балл.

На каждом курсе в каждом семестре количество часов специальных медицинских групп составляет – 58.

2 блок. Оценка физической работоспособности и здоровья обучающихся. Физическая работоспособность оценивается по 6-моментной функциональной пробе сердечно-сосудистой системы. Оценка здоровья проводится по интегральному показателю уровня физического состояния организма, включающего в себя суммарный показатель физического развития и физической подготовленности.. 6-моментная проба проводится самостоятельно каждую неделю в дневниках самоконтроля. Интегральный показатель уровня физического состояния высчитывается в конце каждого курса в индивидуальных картах занимающегося в специальных медицинских группах (Таблица 1).

Таблица 1

Показатель	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Уровень физической работоспособности (по 6-моментной пробе)	300-350	350-400	400-450	450-500	500 и <
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2
Интегральный показатель - уровень физического состояния	20	18	16	14	12
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2

Итого РБ	2	1,6	1,2	0,8	0,4

Индивидуальная карта обучающегося, занимающегося в СМГ

1. Ф.И.О. _____
2. Возраст (полных лет и дата рождения.)_____
3. Заболевание_____
4. Факультет, курс, группа _____
5. Ваша физическая активность_____

5. Антропометрические измерения: Начало учебного года:
Рост (см)_____Вес (кг)_____ОГК (см)_____
Конец учебного года:
Рост (см)_____Вес (кг)_____ОГК (см)_____
6. Самототип _____Индекс Кетле _____
7. Данные кардио-респираторной системы: Начало учебного года:
Частота сердечных сокращений уд./мин_____
Артериальное давление мм.рт.ст._____ЖЕЛ_____
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), с _____
Проба Генче (задержка дыхания на выдохе), с _____
Конец учебного года:
Частота сердечных сокращений уд./мин _____
Артериальное давление мм.рт.ст. _____ЖЕЛ_____
Проба Штанге, с _____
Проба Генчи, с _____
8. Максимальное потребление кислорода_____
9. Индекс Кердо_____
10. 6-моментная проба уровня работоспособности:
В начале года _____
В середине года_____
В конце года _____
11. Физическая подготовленность: Начало учебного года:
Гибкость (см) __ Прыжок в длину с места (см)____Поза аиста,с_____
Силовая выносливость м.бр.пресса / кол. раз за 1 мин.___Сила мышц рук, кол. Раз_____
Конец учебного года:
Гибкость (см)___Прыжок в длину с места (см)___Поза аиста, с_____
Силовая выносливость м.бр.пр./кол.раз за 1 мин.___Сила мышц рук, кол. раз____
12. Комплексная оценка физического состояния студента:_____
13.Ваши пожелания по организации занятий СМГ:_____

3 блок. Физическая подготовленность.

Физическая подготовленность учитывается в начале конце каждого семестра и записывается в индивидуальных картах обучающегося, занимающегося в СМГ.

Таблица 2

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Силовые	1. разгибание рук из упора лежа, кол.раз за мин. 2. поднимание туловища из положения лежа на спине, кол.раз за мин.	М-3 Д-2 М-10 Д-8	М-5 Д-3 М-15 Д-10	М-7 Д-5 М-20 Д-15	М-9 Д-7 М-25 Д-20	М-12 Д-9 М-30 Д-25
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	М-130 Д-120	М-140 Д-130	М-150 Д-140	М-160 Д-150	М-170 Д-160
Гибкость	Наклон вперед из положения	М-5	М-10	М-15	М-20	М-25

	сидя, см	Д-10	Д-15	Д-20	Д-25	Д-30
Координация	«Поза аиста», сек	4 и <	5-10	11-15	16-20	21и >
Итого РБ		5	9	14	18	20

4 блок. Ведение дневника самоконтроля.

В дневнике самоконтроля должно быть представлено:

1.Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма.

2.График профиля здоровья по основным системам организма.

3.Методика определения 6-моментной пробы.

4.Результаты еженедельного определения 6-моментной пробы.

5.График динамики 6-моментной пробы за семестр.

6.Результаты определения уровня физической подготовленности.

7.График индивидуального профиля физической подготовленности.

В личной карте, занимающегося в специальной медицинской группе, которая находится у преподавателя по лечебной физической культуре, должно быть представлено:

1. Результаты определения физического развития – массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, гипоксические пробы Штанге и Генчи. Расчетные единицы – индекс Кетле, индекс Кердо.

2. Результаты определения физической подготовленности.

3. Определение интегрального показателя физического состояния.

Личная карта заполняется совместно с преподавателем в конце каждого семестра.

Таблица 3

Показатели	5	4	3	2	1	0
Содержание и оформление уровня физической работоспособности	Без замечаний	Замечания в оформлении	Замечания в содержании	Замечания и в содержании и в оформлении	Большое количество замечаний (более 50%)	Дневник не представлен
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Содержание и оформление уровня физической подготовленности	Без замечаний	Замечания в оформлении	Замечания в содержании	Замечания и в содержании и в оформлении	Большое количество замечаний (более 50%)	Дневник не представлен
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Итого баллов	10	8	6	4	2	0
Итого РБ	2,0	1,6	1,2	0,8	0,4	0

5 блок. Дополнительный.

Таблица 4

Показатели	Оценка в баллах				
	5(1РБ)	4(0,8РБ)	3(0,6РБ)	2(0,4РБ)	1(0,2РБ)
Помощник организатора соревнований	В университете	На факультете	В группе	В группе	В группе
Оформление и приведение инвентаря в порядок	В университете	На факультете	В группе	В группе	В группе
Болельщик	В университете	На факультете	В группе	В группе	В группе
Организация и					

проведение детского спортивного мероприятия	1 мероприятие – 10 баллов (2РБ)

Составитель: Давыденко М.Р. ст. преподаватель кафедры физической культуры