

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 информатики, математики и экономики



УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор КемГУ  
Просеков А.Ю.  
« 26/07 » с.к.в.а.р.е 20 19 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

### **Б1.В.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

*Код, название дисциплины*

Специальность

**38.05.01 Экономическая безопасность**

Специализация

**Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

Уровень образования

**специалитет**

Квалификация

**Экономист**

Форма обучения

**очная**

Новокузнецк 2019

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета  
(протокол Ученого совета факультета №5 от 17.01.2019)

одобрена на заседании методической комиссии  
(протокол методической комиссии факультета № 5 от 17.01.2019)

одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
(протокол № 5 от 15.01.2019 ) Ю.Н.Соина-Кутищева



(Ф.И.О. зав. кафедрой) / \_\_\_\_\_ (подпись)

## Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
- 3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
- 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
- 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы
- 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
  - а) основная учебная литература
  - б) дополнительная учебная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Иные сведения и материалы
- 12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

В результате освоения программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;</li><li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li><li>- особенности форм и содержания физического воспитания.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдать нормы здорового образа жизни;</li><li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li><li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;</li><li>- способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>- основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</li></ul>

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина реализуется в рамках базовой / вариативной части образовательной программы, является обязательной / выборной.

## 3. Объем 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 (объем) дисциплины составляет 328 часов

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

Объём дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
Аудиторная работа:	328
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	328
в т.ч. в активной и интерактивной формах	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	-
Курсовое проектирование	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	

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

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
			лекции	практические занятия		
1.	Плавание	82	-	82	-	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостояте льная работа обучающих ся	
			всего	лекц ии		
						или групповое задание (сдача нормативов)
2.	Баскетбол	82	-	82	-	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)
3.	Волейбол	82	-	82	-	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)
4.	Легкая атлетика	82	-	82	-	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)
	Всего:	328	-	328	-	

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

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<b>1. Учебно-тренировочный (практический) раздел</b>		
<i>Содержание учебно-тренировочного (практического) раздела</i>		
<b>2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
1.1.1.	Бег на короткие дистанции.	Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
1.1.2.	Бег на дистанции от 400 до 5000 м.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование

		техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<b>2.2. ВОЛЕЙБОЛ</b>		
1.2.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом;</i> <i>Техника защиты;</i> <i>Техника владения мячом;</i> <i>Техника блока;</i>	Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Передачи: двумя руками вверх, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку; Поддачи - 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. Блок: одинарный, двойной, тройной.
1.2.2.	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия 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-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
1.2.3.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. 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.
<b>2.3. БАСКЕТБОЛ</b>		
1.3.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника перемещений;</i> <i>Техника владения мячом;</i> <i>Броски мяча в корзину;</i> <i>Техника игры в защите;</i>	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,

		<p>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. 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.</p> <p>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.</p> <p>Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.</p>
1.3.2.	<p>Тактическая подготовка:  <i>Обучение тактике нападения;</i>  <i>Обучение тактике игры в защите;</i></p>	<p>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;</p> <p>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.</p>
1.3.3.	Физическая подготовка:	<p>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.</p>
<b>2.4. ПЛАВАНИЕ</b>		
1.4.1.	Обучение и совершенствование	<p>Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным</p>



		способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов.
--	--	--

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине предполагает: систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умений использовать полученные знания; развитие познавательных способностей и активности студента; формирование самостоятельности мышления; способности к самообразованию и саморазвитию; формирование практических навыков и умений; повышение мотивации студента к научно-познавательной деятельности.

Учебный процесс по дисциплине включает два вида самостоятельной работы: аудиторную и внеаудиторную.

Самостоятельная работа студента по дисциплине включает в себя: подготовку к аудиторным занятиям (лекция, практическим) и выполнение заданий по темам дисциплины; самостоятельную работу по отдельным темам дисциплины в соответствии с рабочей программой; выполнение письменных работ; подготовку к промежуточной аттестации.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя перечень основной и дополнительной литературы, фонд оценочных средств по дисциплине.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Плавание	ОК-9	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)
2.	Баскетбол	ОК-9	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)
3.	Волейбол	ОК-9	Устный опрос, тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)
4.	Легкая атлетика	ОК-9	Устный опрос,

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
			тест, реферат, индивидуальное или групповое задание (сдача нормативов)

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 6.2.1. Зачет

#### а) типовые вопросы (задания):

- Социально-биологические основы физической культуры.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

#### *Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины).*

Бег 100 м .

6-минутный бег.

Прыжки в длину с места.

Прыжки через скакалку.

Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены.

Поза «Аист».

Наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Плавание 50м.

Разгибание рук из упора лежа.

Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)

#### **Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья:

- а) соблюдение рационального распорядка дня
- б) психотерапия
- в) занятия физическими упражнениями

2. Одним из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающих быстрее восстановление и стимуляцию работоспособности является:

- а) питание
- б) биологически активные добавки
- в) бани

3. Закаливание – это:

- а) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам
- в) способность организма противостоять различным заболеваниям

4. К циклическим упражнениям относятся:

- а) прыжки в высоту
- б) плавание
- в) фигурное катание

5. К ациклическим упражнениям относятся:

- а) бег

- б) единоборства
- в) гребля.

## **Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

1. Умственное утомление – это:
  - а) объективное состояние организма человека
  - б) субъективное ощущение человека
  - в) психофизиологическая особенность человека
2. Умственная усталость – это:
  - а) психологическая особенность человека
  - б) объективное состояние организма
  - в) субъективное ощущение организма
3. В процессе продолжительной умственной работы происходит:
  - а) уменьшение времени реакции
  - б) увеличение времени реакции
  - в) повышение сосредоточенности
4. К какой степени умственного утомления относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов:
  - а) незначительное утомление
  - б) значительное утомление
  - в) резкое утомление
5. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:
  - а) понедельник, вторник, среда
  - б) суббота, воскресенье, понедельник
  - в) вторник, среда, четверг.

## **Тема 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
  - а) переоценивают свои возможности
  - б) следуют указаниям преподавателя
  - в) не умеют владеть своими эмоциями
2. Техникой движений принято называть:
  - а) рациональную организацию двигательных действий
  - б) способ организации движений при выполнении упражнений
  - в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
3. Подводящие упражнения применяются:
  - а) если обучающийся недостаточно физически развит
  - б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
  - в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок
4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
  - а) через рот и нос попеременно
  - б) только через рот
  - в) только через нос
5. Назовите способы передвижения человека:
  - а) группировка
  - б) метание
  - в) ползание

## **Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Осанка - это:

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела
  - б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека
  - в) соотношение длины туловища и ног человека
2. Основой антропометрических стандартов является:
- а) возраст
  - б) вес
  - в) рост
3. К субъективным показателям самоконтроля относятся:
- а) настроение
  - б) жизненная ёмкость легких
  - в) скорость реакции на раздражители
4. К объективным показателям самоконтроля относятся:
- а) артериальное давление
  - б) работоспособность
  - в) переносимость нагрузок
5. Степ-тест Кэрша является показателем деятельности:
- а) нервно-мышечного аппарата
  - б) сердечно-сосудистой системы
  - в) вестибулярного аппарата
6. Состояние дыхательной системы оценивается по результатам:
- а) пробы Ромберга
  - б) пробы Мартине
  - в) пробы Генчи
7. Укажите верное определение индекса Кетле:
- а) отношение окружности грудной клетки к росту
  - б) отношение жизненной ёмкости легких к массе тела
  - в) отношение массы тела к росту

#### Тема 5. **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

1. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- а) финансово-экономическое состояние сферы деятельности
  - б) содержание и условия труда
  - в) востребованность профессии
2. К какой группе профессий относится труд учителя, юриста, экономиста:
- а) умственный и преимущественно умственный труд
  - б) малоподвижный, однообразный лёгкий физический труд
  - в) тяжёлый физический труд
3. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:
- а) круглогодично
  - б) во вне учебное время
  - в) в каникулярное время
4. Для работника умственного труда суточные энергетические затраты должны составлять:
- а) мужчины 2200-3000 ккал, женщины 2000-2500 ккал
  - б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
  - в) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
5. Профессиональная деятельность педагога, менеджера, юриста характеризуется:
- а) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, преобладанием умственной деятельности
  - б) значительной умственной нагрузкой, высокой трудоспособностью в экстремальных условиях
  - в) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м, с	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.	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400-1499	1300-1399	1200-1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200-1299	1050-1199	901-1049	900 и ниже
3.	Прыжки через скакалку кол-во раз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75-84	65-74	55-64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80-84	75-79	70-74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28-29	20-27	15-19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4-6	2-3	1	0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
6.	Подтягивание на высокой перекла-дине из вися, к.р.	Ю	15 и выше	12-14	9-11	7-8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231-240	221-230	211-220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180-189	168-179	160-167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16-20	10-15	5-9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
9.	«Попа аиста», с	Ю	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
10.	Плавание 50 м, с	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	1,15-1,24	Без вр.

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

**б) критерии оценивания компетенций (результатов), описание шкалы оценивания:**

**Результаты зачета** определяются оценками «зачтено», «незачтено».

При определении критерия выставления оценок учитываются уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки преподаватель руководствуется следующим:

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если дан ответ на теоретический вопрос и выполнено практикоориентированное задание. Содержание ответов свидетельствует о базовых знаниях студента по дисциплине и о его умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации.

Оценка **«незачтено»** выставляется студенту, если не дан ответ на теоретический вопрос или не выполнено практикоориентированное задание, а также, если содержание ответов свидетельствует об отсутствии базовых знаний студента по дисциплине и о его неумении решать профессиональные задачи.

### 6.2.2. Текущий контроль

Оценочные средства для осуществления текущего контроля по дисциплине содержатся в Фонде оценочных средств.

Критерии оценивания знаний, умений и навыков студентов при проведении текущего контроля с использованием различных оценочных средств представлены ниже.

#### А) Собеседование и устный опрос

##### Аналитическая шкала оценивания ответов на устные вопросы

<i>Уровни / критерии</i>	<i>Недостаточный уровень</i>	<i>Базовый уровень (1 балл)</i>	<i>Повышенный уровень (2 балла)</i>
Полнота раскрытия вопроса	Вопрос не раскрыт либо ответ основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	Вопрос раскрыт, отвечающий ясно и грамотно излагает материал, основываясь на учебной литературе, владеет необходимой терминологией	Ответ содержит полную информацию по вопросу, основанную на учебной и дополнительной специальной литературе, ответ сопровождается демонстрационным материалом

#### Б) Тест

##### Критерии оценивания теста

Тест рубежного контроля включает от 10 до 30 заданий. Верное выполнение каждого задания оценивается в 0,5 балла. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы на задание не предусмотрены. Общий тестовый балл определяется суммой баллов, полученных за верное выполнение заданий теста. Время тестирования - 1,5 минуты на одно задание.

#### В) Реферат

Реферат - это индивидуальная научно-исследовательская работа студента. При выполнении реферата необходимо раскрыть суть исследуемой проблемы с различных позиций и точек зрения, сформулировать самостоятельные выводы.

### Критерии оценивания реферата

Реферат оценивается преподавателем по зачетной системе исходя из следующих критериев:

- степень освещенности теоретического вопроса;
- использование специальной научной литературы;
- творческий подход к разработке темы;
- правильность и научная обоснованность выводов;
- аккуратность оформления.

Реферат не зачитывается, если: выполнен не по соответствующей теме; базируется на устаревших источниках; тождественен реферату другого студента; не раскрывает существа темы.

Если представленный реферат не отвечает установленным требованиям, он возвращается студенту. Преподаватель отмечает недостатки и дает рекомендации по их устранению.

### **6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Порядок оценки учебной деятельности студентов по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением «О балльно-рейтинговой системе оценки деятельности обучающихся КемГУ» от 30 декабря 2015 г.

Комбинация различных оценочных мероприятий и баллов представлена в таблице рейтинг-плана.

#### Рейтинг-план дисциплины

<i>№</i>	<i>Контрольные мероприятия и средства оценивания</i>	<i>Кол-во баллов за конкретное задание</i>	<i>Кол-во мероприятий за семестр</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
1	Виды оценочных средств, используемых на практических занятиях:			
1.1	Ответ на устный вопрос, участие в дискуссии	2	10	20
1.2	Решение учебной или ситуативной задачи	3	10	30
1.3	Тестирование	10	3	30
1.4	Участие в деловой игре или в иных мероприятиях, проводимых в интерактивной форме	5	1	5
	Виды оценочных средств, используемых для контроля самостоятельной работы:			
2	Реферат	5	1	5
3	Научный доклад, заслушанный на научной студенческой секции или научно-практической	10	1	10

	конференции		
--	-------------	--	--

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

<p>Б1.В.12.ДВ.01.01 (К) Плавание</p>	<p><b>Основная литература:</b> 1.Чертов, Н. В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс] : учебник / Н. В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Электронные текстовые данные. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241104">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241104</a></p> <p><b>Дополнительная литература</b> 1.Бакшеев, М. Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Д. Бакшеев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274534">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274534</a></p> <p>2.Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274597">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274597</a></p> <p>3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учебное пособие для вузов / [Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой]. - Москва : Академия, 2005. - 428, [4] с. - (Высшее профессиональное образование).</p> <p>4.Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. В. Степанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - 2-е изд., доп. - Электронные текстовые данные. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481808">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481808</a></p> <p>5.Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. С. Казызаева [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291</a></p>
<p>Б1.В.12.ДВ.01.02 (К)Баскетбол</p>	<p><b>Основная литература:</b> 1.Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учеб. для вузов / Д. И. Нестеровский. - 2-е изд. ; исправленное. - Москва : Академия, 2006. - 336 с.</p> <p><b>Дополнительная литература</b></p>



	<p>1. Демидкина, И. А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Демидкина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Электронные текстовые данные. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256101">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256101</a></p> <p>2. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол» / Ю. П. Девяткин [и др.]; Кафедра теории и методики спортивных игр. - Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298122">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298122</a></p> <p>3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для вузов / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - Москва : Академия, 2004. - 396, [4] с. - (Высшее профессиональное образование).</p> <p>4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для вузов / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 6-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2010. - 517, [3] с.</p>
<p><i>Б1.В.12.ДВ.01.03</i> <i>(К)Волейбол</i></p>	<p><b>Основная литература</b></p> <p>1. Губа, В.П. Волейбол в университете [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2009. — 164 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/4107">https://e.lanbook.com/book/4107</a></p> <p><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Астахова, М. В. Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. - Электронные текстовые данные. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426425</a></p> <p>2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a></p> <p>3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для вузов / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - Москва : Академия, 2004. - 396, [4] с. - (Высшее профессиональное образование).</p> <p>4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для вузов / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 6-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2010. - 517, [3] с.</p>
<p><i>Б1.В.12.ДВ.01.04(К)</i> <i>Легкая атлетика</i></p>	<p><b>Основная литература:</b></p> <p>1. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Электронные текстовые данные. -</p>

	<p>Новосибирск : НГТУ, 2010. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a></p> <p><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2009. - 463, [1] с.</p> <p>2. Кравчук, В. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Электронные текстовые данные. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a></p> <p>3. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Электронные текстовые данные. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a></p> <p>4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков [и др.]; ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - Электронные текстовые данные. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a></p>
--	---

## 8. Перечень ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1) <http://www.garant.ru/> – Система «Гарант», правовые базы российского законодательства.
- 2) <http://www.consultant.ru/> - Общероссийская сеть распространения правовой информации (Консультант-плюс).
- 3) [www.pravo.ru](http://www.pravo.ru) - Справочно-правовая система (раздел «Судебная база»).
- 4) [www.rg.ru](http://www.rg.ru) – сервер «Российской газеты» - официального источника опубликования федеральных законов и иных нормативных правовых актов.
- 5) Электронно-библиотечная система "Лань" - <http://e.lanbook.com> Договор № 13-ЕП от 29.03.2018 г.
- 6) Электронно-библиотечная система «Знаниум» - [www.znanium.com](http://www.znanium.com) Договор № 44/2017 от 21.02.2017 г., Доп. соглашение №1 от 01.02.2018 г.
- 7) Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) - <http://biblioclub.ru>. Контракт № 003-01/18 от 19.02.2018 г.
- 8) Электронно-библиотечная система «Юрайт» - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) Договор № 53/2018 от 19.02.2018 г.
- 9) Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru> Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г., бессрочный.
- 10) Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>, Договор № 180-П от 18.10.2018 г. Доступ к периодическим изданиям 2019 г. и архив за предыдущие годы.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### ***А) Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям***

Подготовка к практическим занятиям включает в себя изучение рекомендованной учебной и специальной литературы.

При подготовке к ответу на теоретические вопросы необходимо уяснить содержание и значение основных понятий и категорий дисциплины. Большую помощь при изучении дисциплины может оказать знакомство с публикациями в рекомендованных преподавателем журналах.

К ответам студентов на вопросы по дисциплине предъявляются следующие требования:

- четко сформулируйте проблему, которую необходимо раскрыть;
- изложите свою точку зрения на рассматриваемый вопрос, аргументируйте ее, подкрепите соответствующим материалом, ссылками на источники;
- сделайте выводы, которые вытекают из сказанного;
- запишите заключение, сделанное преподавателем в конце занятия.

Практические занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе 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 теплопроводимость, 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 теплопроводимостью (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 условиям.

### ***Б) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы***

Вся учебная деятельность студента – это различные виды, формы и уровни самостоятельной работы, поэтому она является ведущей формой обучения в вузе.

К традиционным формам самостоятельной работы на практическом занятии относятся: работа с текстами источников, заполнение таблиц, контрольные работы, развернутое оппонирование по теоретическим сообщениям, тестовые занятия различных уровней, вопросы для самопроверки.

К специфическим формам самостоятельной работы на практических занятиях по дисциплине относятся: решение практических задач и казусов; реферативный обзор статей в журналах; подбор примеров и моделирование различных практических ситуаций.

Для проверки результатов самостоятельной работы используются следующие формы контроля: 1. Устные опросы и собеседования на практических занятиях; 2. Проверка результатов тестов; 3. Заслушивание докладов и проверка рефератов; 4. Выполнение индивидуальных и групповых заданий (сдача нормативов).

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**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются такие информационные технологии как:

1. Проведение лекций с использованием электронного конспекта слайд-презентаций.
2. При подготовке к практическим занятиям используются учебные материалы, размещенные в электронных библиотечных системах, доступ к которым с компьютеров НФИ КемГУ является свободным, а с домашних компьютеров – авторизованным.

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

Освоение дисциплины производится на базе:

### **Фитнесс центр:**

- тренажер YOP K 2001– 1 шт.;
- тренажер YOP K 901 – 1 шт.;
- тренажер «Кеттлер» – 1шт.;
- тренажер Скотта – 1 шт.
- штанга – 4 шт.;
- шведская стенка - 2 шт.;
- гантели – 6 шт.;
- блины для штанги – 12 шт.
- шведская стенка – 2 шт.;
- коврик гимнастический - 20 шт.;
- палка гимнастическая – 15 шт.;
- скамья гимнастическая – 10 шт.;
- скакалка – 15 шт.

### **Зал ритмической гимнастики:**

- шведская стенка – 4 шт.;
- коврик гимнастический – 15 шт.;
- палка гимнастическая – 15 шт.;
- скамья гимнастическая – 10 шт.;
- наклонная доска – 3 шт.

**Бассейн:**

- доска для плавания – 15 шт.;
- нудлы для плавания – 10 шт.;
- секундомер настенный – 2 шт.;
- вышка для прыжков – 2 шт.

**Спортивный зал:**

- шведская стенка – 7 шт.;
- стойка волейбольная с сеткой – 2 шт.;
- кольцо баскетбольное – 5 шт.;
- табло универсальное – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 10 шт.;
- ворота для футбола – 2 шт.

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

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

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья преподавателем дисциплины разрабатываются адаптированные задания и дополнительные наглядные материалы с учётом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Составитель (и): Доцент Обыденников Г.А.

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))