

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

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан



Л.А. Юрьева

21 февраля 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки

«Гражданско-правовой», «Уголовно-правовой»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная

Год набора 2017, 2018, 2019

Новокузнецк 2019

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета (протокол Ученого совета факультета № 7 от 21.02.2019)

одобрена на заседании методической комиссии (протокол методической комиссии факультета № 4 от 20.02.2019)

одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (протокол заседания кафедры № 6 от 23.01.2019)

И.о. зав. кафедрой



А.А. Артемьев

Оглавление

- 1 Цель дисциплины
 - 1.1 Формируемые компетенции
 - 1.2 Индикаторы достижения компетенций
 - 1.3 Знания, умений, навыки (ЗУВ) по дисциплине
- 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
- 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины
 - 3.1 Учебно-тематический план
 - 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы
- 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
- 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины
 - 5.1 Учебная литература
 - 5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины
 - 5.2.1 Программное обеспечение
 - 5.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
- 6 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1 Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее – ОПОП): ОК–8.

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

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Код и название компетенции
Общекультурная	ОК–8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК–8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Б1.Б.31 Физическая культура Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б3.Б.02 (Д) Выпускная квалификационная работа

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОК–8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья</p> <p>владеть основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица – 4 Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗО	ОЗФО
1.Общая трудоемкость дисциплины	328	328	328
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	10	14
Аудиторные занятия (всего)	328	10	14
в том числе:			
лекции			
практические занятия	328	10	14
в том числе:			
в интерактивной форме			
внеаудиторная работа			
в том числе:			
подготовка курсовой работы / контактная работа			
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-	314	314
4. Промежуточная аттестация обучающегося и объем часов, выделенный на промежуточную аттестацию	Зачеты	Зачет, 4	Зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия	самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.	

<i>I семестр</i>					
Легкая атлетика			12	аудиторная	Тестирование
Спорт.игры			22	аудиторная	Тестирование
Плавание			22	аудиторная	Тестирование
<i>Итого за семестр</i>			56		зачет
<i>II семестр</i>					
Спорт.игры			22	аудиторная	Тестирование
Плавание			22	аудиторная	Тестирование
Легкая атлетика			12	аудиторная	Тестирование
<i>Итого за семестр</i>			56		зачет
<i>III семестр</i>					
Легкая атлетика			12	аудиторная	Тестирование
Спорт.игры			22	аудиторная	Тестирование
Плавание			22	аудиторная	Тестирование
<i>Итого за семестр</i>			56		зачет
<i>IV семестр</i>					
Спорт.игры			22	аудиторная	Тестирование
Плавание			22	аудиторная	Тестирование
Легкая атлетика			12	аудиторная	Тестирование
<i>Итого за семестр</i>			56		зачет
<i>V семестр</i>					
Легкая атлетика			12	аудиторная	Тестирование
Спорт.игры			20	аудиторная	Тестирование
Плавание			22	аудиторная	Тестирование
<i>Итого за семестр</i>			54		зачет
<i>VI семестр</i>					
Спорт.игры			20	аудиторная	Тестирование
Плавание			20	аудиторная	Тестирование
Легкая атлетика			10	аудиторная	Тестирование
<i>Итого за семестр</i>			50		зачет
Итого	328		328		

для очно-заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
Легкая атлетика			6	122	Тестирование
Спорт.игры			4	96	Тестирование
Плавание			4	96	Тестирование
Итого	328		14	314	Зачет

для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
		лекции	практ.		
	всего				
Легкая атлетика			4	122	Тестирование
Спорт.игры			2	96	Тестирование
Плавание			4	96	Тестирование
Итого	328		10	314	Зачет (4)

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1. Учебно-тренировочный (практический) раздел		
<i>Содержание учебно-тренировочного (практического) раздела</i>		
2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
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.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		

2.2. ВОЛЕЙБОЛ		
1.2.1.	Техническая подготовка и (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 вверху, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку; 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. 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.
2.3. БАСКЕТБОЛ		
1.3.1.	Техническая подготовка и (обучение и совершенствование):	Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами,

	<p>совершенствование): <i>Техника перемещений;</i> <i>Техника владения мячом;</i> <i>Броски мяча в корзину;</i> <i>Техника игры в защите;</i></p>	<p>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.</p> <p>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. 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.	<p>Физическая подготовка:</p>	<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</p>

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

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

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, учет успеваемости студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется на балльно-рейтинговой основе, с использованием системы зачетных единиц, оценивая индивидуальные результаты обучения студентов.

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 курсы по физической культуре и спорту» состоит из 4 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 курсы 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	10-11 неделя;
рубежный контроль в конце 3-го модуля УД	14-15 неделя;
рубежный контроль в конце 4-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 студент в течение семестра не выполнил требования текущего или рубежного контролей, студент имеет право ликвидировать имеющиеся задолженности с разрешения заведующего кафедрой.

Система набора баллов по дисциплине

компетенция		Баллы
ОК-8 Знать <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; • особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Уметь <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать нормы здорового образа жизни; • использовать средства физической культуры для оптимизации 	I Рубежный контроль (пр-ть 6 недель, к.т. 6 неделя)	
	1. Контрольное тестирование физической подготовленности:	3-15
	а) бег 100 м (м, ж);	1-5
	б) 6- минутный бег, м (м, ж)	1-5
	в) прыжки в длину с места (м, ж);	1-5
	2. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке):	0-12
	- каждое занятие	16
	II Рубежный контроль (пр-ть 5 недель, к.т. 10-11 неделя)	
	1. Контрольное тестирование физической подготовленности:	3-15
	а) прыжки через скакалку кол-во раз за 30 сек.	1-5
б) разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	1-5	
в) наклон вперед из положения сидя, см	1-5	
Спортивное отделение – Участие в спортивных	0-26	
	10	

<p>работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>соревнованиях:</p> <p>а) института б) городские в) областные</p>	15 20 0-26
	<p><i>Подготовительное отделение</i>– реферат</p>	
	<p>2. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке): - каждое занятие</p>	0-10 16
	III Рубежный контроль (пр-ть 4 недели, к.т. 14-15 неделя)	
	<p>1. Контрольное тестирование физической подготовленности:</p> <p>а) подтягивание на перекладина (м); б) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (ж); в) плавание 50 м (м,ж).</p>	3-15 1-5 1-5 1-5
	<p>2. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке): - каждое занятие</p>	0-8 16
	IV Рубежный контроль (пр-ть 3 недели, к.т. 18 неделя)	
	<p>1. Основное отделение: – участие и проведение спортивно-массовых мероприятий</p> <p><i>Спортивное отделение</i>– занятия в сборных командах института</p> <p><i>Подготовительное отделение</i>– реферат</p>	0-15 0-30 0-40 0-26
	<p>2. Посещаемость (конкретное количество занятий к контрольной точке): - каждое занятие</p>	0-6 16
	Итого за семестр:	

Дополнительный раздел

2. Ведение дневника самоконтроля - 20 баллов.
3. Тренировочные занятия в сборных командах института - 40 баллов.
4. Выполнение индивидуального задания- 10 баллов.
5. Составление и демонстрация комплекса упражнений – 10 баллов.
6. Организация и проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач – 2 балла.

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)
--------	---	-------------------------------------

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Учебная литература

№ п/п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.– Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7
2	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. –Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590
	Дополнительная литература
1	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. —Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD
2	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. –Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
4	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.:Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358
5	Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 256 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1
6	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - М. :Юнити-Дана, 2012. - 432 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1
7	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.:Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины

5.2.1. Программное обеспечение

В обучении используются информационные технологии на базе компьютерных классов учебного корпуса №4 (пр. Metallургов 19):

- лекционные занятия ведутся с использованием презентаций и программного обеспечения мульти-медиа демонстраций на основе Microsoft Office 2010 (лицензия DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years));

- для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов используются справочно-правовые и информационные системы Гарант и Консультант-Плюс, установленные на компьютерах в компьютерных классах учебного корпуса №4 (пр. Metallургов 19), приведенные в таблице 8.

Таблица 8 – Информационные технологии и программное обеспечение аудиторных занятий и самостоятельной работы

Программа / система	Сведения о праве использования (лицензия, договор, сроки использования).	№ комп. классов
Гарант	Гос.контракт №38 от 5.03.2010	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602 /4
ConsultantPlus 14	Договор об инфо поддержке 01.04.2007	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Программное обеспечение компьютеров: Операционные системы: Windows 7; Антивирусное ПО: Eset Endpoint Security 5.0.		
Офисное ПО		
Microsoft Office, Visio MS PowerPoint	Лицензия DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по сублицензионному договору №Tr000083174 от 12.04.2016г.	501/4, 502/4, 508/4, 509,602
Справочно-правовые и информационные системы		
Гарант	Гос.контракт №38 от 5.03.2010	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
ConsultantPlus 14	Договор об инфо поддержке 01.04.2007	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Браузеры и дополнения		
IE 8	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Firefox 14	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Opera 12	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Netbeans IDE 7.0.1 для Firefox	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Специальное ПО для работы с компьютером лиц с ОВЗ		
NVDA	Бесплатно	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4
Экранная лупа, экранная клавиатура	В составе операционной системы	501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4

5.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>, свободный
2. Официальный сайт студенческого спортивного Союза России. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru/>, свободный
3. Официальный сайт FISU - International University Sports Federation. – Режим доступа: <http://www.fisu.net/>, свободный

6. Примерные вопросы и задания /задачи для промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

а) типовые 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 быстрое 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:
- прыжки в высоту
 - плавание
 - фигурное катание
5. К ациклическим упражнениям относятся:
- бег
 - единоборства
 - гребля.

Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

- Умственное утомление – это:
 - объективное состояние организма человека
 - субъективное ощущение человека
 - психофизиологическая особенность человека
- Умственная усталость – это:
 - психологическая особенность человека
 - объективное состояние организма
 - субъективное ощущение организма
- В процессе продолжительной умственной работы происходит:
 - уменьшение времени реакции
 - увеличение времени реакции
 - повышение сосредоточенности
- 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:
 - незначительное утомление
 - значительное утомление
 - резкое утомление
- Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:
 - понедельник, вторник, среда
 - суббота, воскресенье, понедельник
 - вторник, среда, четверг.

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

- Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
 - переоценивают свои возможности
 - следуют указаниям преподавателя
 - не умеют владеть своими эмоциями
- Техникой движений принято называть:
 - рациональную организацию двигательных действий
 - способ организации движений при выполнении упражнений
 - состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- Подводящие упражнения применяются:
 - если обучающийся недостаточно физически развит
 - 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

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов 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 физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

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	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах.	3,0	4,0	5.0

Наименование оценочного средства**а) типовые задания****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 перекладине из виса, 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-	Без вр.

						1,24	
--	--	--	--	--	--	------	--

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 результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине " Элективные курсы по физической культуре и спорту " в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического 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 студенты сдают контрольные нормативы, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

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 %.