

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210def0e75e03a5b6fdf6436  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

---

Факультет информатики, математики и экономики

Утверждаю



А.В. Фомина

## Рабочая программа дисциплины

Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
*Код, название дисциплины*

Направление подготовки  
09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) подготовки  
Автоматизированные системы обработки информации и управления

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
Очная

Год набора 2020

Новокузнецк 2020

## **Оглавление**

1 Цель дисциплины .....	3
1.1.    Формируемые компетенции.....	3
1.1    Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.2    Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	11
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
5.1 Учебная литература .....	13
5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ....	14
5.2.1 Программное обеспечение .....	14
5.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	15
6 Иные сведения и (или) материалы.....	15
6.1.Примерные темы письменных учебных работ .....	15
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	17

## **1 Цель дисциплины.**

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

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

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

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

### **1.1. Формируемые компетенции**

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **1.1 Индикаторы достижения компетенций**

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. .	Б1.О.01.06 Физическая культура Б2.О.03(П) Технологическая (проектно-технологическая) практика

## 1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

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

в том числе:				
лекции				
практические занятия, семинары			328	
практикумы				
лабораторные работы				
в интерактивной форме				
в электронной форме				
Внеаудиторная работа (всего):				
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем				
подготовка курсовой работы /контактная работа				
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)				
творческая работа (эссе)				
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)				
4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет			Зачет, 1-6 семестры	

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

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

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)				Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости	
			ОЗФО		ЗФО			
			Аудиторн. занятия	CPC	Аудиторн. занятия	CPC		
			лекц.	практ.	лекц.	практ.		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>								
21-36	1.1. Упражнения для развития прыгучести.	10		10				ПР-1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>								
37-42	2.1. Бег на средние дистанции.	10		10				ПР-1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>								
21-36	3.1. Техническая подготовка в волейболе.	24		24				ПР-1
<b>Раздел 4. Плавание</b>								
21-36	4.1. Вольный стиль в плавании.	10		10				ПР-1
	Промежуточная аттестация.							УО-3
	ИТОГО по семестру 2.	54		54				
<b>Семестр 3.</b>								
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>								
1-5	1.1. Упражнения для развития гибкости.	8		8				ПР-1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>								
1-5	2.1. Прыжок в длину.	10		10				ПР-1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>								
6-18	3.1. Техника овладения мячом в баскетболе.	12		12				ПР-1
	3.2. Броски мяча в баскетболе.	14		14				ПР-1
<b>Раздел 4. Плавание</b>								
6-18	4.1. Техника движения рук вольным стилем.	10		10				ПР-1
	Промежуточная аттестация.							УО-3
	ИТОГО по семестру 3.	54		54				
<b>Семестр 4.</b>								
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>								
21-36	1.1. Упражнения для развития силы.	10		10				ПР-1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>								
37-42	2.1. Эстафетный бег.	10		10				ПР-1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>								
21-36	3.1. Подачи в волейболе.	12		12				ПР-1
	3.2. Нападающие удары в волейболе.	12		12				ПР-1
<b>Раздел 4. Плавание</b>								
21-36	4.1. Совершенствование тех-	10		10				ПР-1

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

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<b>Семестр 1.</b>	
<i>Содержание практических занятий</i>		
<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>		

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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
3.1.	Техническая подготовка в волейболе.	Стойки (основная и низкая). Перемещения (ходьба, прыжки, выпады). Прием мяча (сверху двумя руками, снизу двумя руками). Передачи мяча (двумя руками сверху, в движении, на месте, после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку).
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Вольный стиль в плавании.	Работа ног способом вольный стиль Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации.
Промежуточная аттестация – зачет		
<b>Семестр 3.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития гибкости.	Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Техника владения мячом в баскетболе.	Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения.
3.2.	Броски мяча в баскетболе.	Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Техника движения рук вольным стилем.	Выполнение имитационных упражнений на сушке и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.
<b>Семестр 4.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические

№ п/п	Наименование раздела, те- мы дисциплины	Содержание занятия
		упражнения.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Подачи в волейболе.	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая подачи. Подача в прыжке. Силовая подача.
3.2.	Нападающие удары в во- лейболе.	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом, по блоку, в "обход" блока. Удары по передней линии, по задней линии. Нападающие удары со второй линии.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техни- ки способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в спо- собе вольный стиль.
<b>Семестр 5.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития выносливости.	12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Метание мяча.	Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финально-го усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отве-дением.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Тактическая подготовка в баскетболе.	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места, выход на свободное место, заслоны. Групповые дей- ствия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: быстрый прорыв, варианты пози- ционного нападения, нападение с центровым, системой засло- нов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защищников, против игрока с мячом и без мяча. Взаимодей- ствия 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 дву- сторонние игры.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Техника работы рук кро- лем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
<b>Семестр 6.</b>		

№ п/п	Наименование раздела, те- мы дисциплины	Содержание занятия
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития координации.	Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков с последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглирование.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетание с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Тактическая подготовка в волейболе.	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техники «кроль на спине».	Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.

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

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

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

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы (мин.- макс.)
	юноши	девушки		
<b>1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.</b>				
<i>Скоростные качества:</i>				
1. Бег 100м (сек.)	13,2 и менее	15,7 и менее	5	3-5
	13,3-13,6	15,8-16,0	4	
	13,7-14,0	16,1-17,0	3	
	14,1-14,5	17,1-17,9	2	
	14,6 - 15,0	18,0 -18,9	1	
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140 и более	150 и более	5	3-5
	139-130	149-140	4	
	129-120	139-130	3	
	119-110	129-120	2	
	109-100	119-110	1	

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

<b>12.</b> Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10	5	
	7-8	4	
	5-6	3	
	3-4	2	
	1-2	1	
<b>13.</b> Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	3-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	
	19,1-20,0	22,1-23,0	
	20,1-21,0	23,1-24,0	
	21,1-22,0	24,1-25,0	
<b>Плавание:</b> <b>14.</b> 50м кроль на груди (мин, сек)	40,0 и менее	54,0 и менее	3-5
40,1-44,0	54,1-1.03		
44,1-48,0	1.04-1.14		
48,1-57,0	1.15-1.24		
57,1-1.0	1.25-1.50		
<b>2. ПОСЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b>			
Присутствие студента на практическом занятии.	1 практическое занятие	1	0-20
<b>3. РАЗРАБОТКА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ</b>			
Корректный выбор упражнений, методов и порядка их выполнения, количества и частоты тренировочных занятий в недельном цикле в соответствии с поставленной целью тренировок.	– полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация комплекса и его оформления;	5	9-10
	– неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	4	
	– частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	3	
<b>Итого по результатам текущей и промежуточной аттестации:</b>			<b>51-100</b>

## 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. 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. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

#### Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, [и др.] – Электронные текстовые данные. –

Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog/product/511522>

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

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

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

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

## **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. Металлургов 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);

Renewal по сублицензионному договору №Tr000083174 от 12.04.2016);

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. Металлургов 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
<b>Справочно-правовые и информационные системы</b>		
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
<b>Браузеры и дополнения</b>		
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
<b>Специальное ПО для работы с компьютером лиц с ОВЗ</b>		
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.

### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека  
– <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>

2. Статьи по физической культуре –  
<http://window.edu.ru/resource/547/58547>

3. История Олимпийских игр современности – URL :  
<http://www.olympichistory.info/>

4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России –  
<http://www.studsport.ru/>

6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation -  
<http://www.fisu.net>

## 6 Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1.Примерные темы письменных учебных работ

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

1 КУРС.

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

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

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

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

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

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

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

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

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

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

Тема 11. Рекреационная физическая культура.

Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

## 2 КУРС

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: •направленность к высшим достижениям; •единство общей и специальной физической подготовки; •непрерывность тренировочного процесса.

Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: •постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; •волнообразное изменение тренировочных нагрузок; •цикличность тренировочного процесса.

Тема 4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Современные популярные системы физических упражнений.

Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

Тема 7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.  
Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.  
Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.  
Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.  
Тема 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.  
Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.  
Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.  
Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

### 3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.  
Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.  
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.  
Тема 4 Цель и задачи производственной физической культуры.  
Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.  
Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.  
Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.  
Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ  
Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.  
Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.  
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)  
Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.  
Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.  
Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.  
Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профицированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

## 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

**Таблица 9. Примерные практические задания к зачету**

*Семестр I.*

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b><i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i></b>	
1.1 Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
<b><i>Раздел 2. Легкая атлетика</i></b>	
2.1. Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
<b><i>Раздел 3. Спортивные игры</i></b>	
3.1. Техника перемещений	Выполнение перемещений «Карусель».

в баскетболе.	
3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение передач мяча двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
<b>Раздел 4. Плавание</b>	
4.1. Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».

*Семестр 2.*

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	
1.1. Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
2.1. Бег на средние дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 1 000м.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	
3.1. Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
<b>Раздел 4. Плавание</b>	
4.1. Вольный стиль в плавании.	Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)

*Семестр 3.*

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

*Семестр 4.*

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

4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
---	--

*Семестр 5.*

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	
1.1. Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: б-минутный бег, положение «Планка» в течении 2 мин.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
2.1. Метание мяча.	Метание мяча на дальность (м).
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	
3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
<b>Раздел 4. Плавание</b>	
4.1. Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).

*Семестр 6.*

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

Составитель:      Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС.  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (её))*