Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета информатики, математики и экономики
Фомина А.В.
« 23» июня 2021 г.

# Рабочая программа дисциплины

## Б1.В.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

## 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки / Специализация

Корпоративные финансы и бухгалтерский учет

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения
*Очно-заояная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

# Оглавление

1 Цель дисциплины. 3

1.1. Формируемые компетенции 3

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 6

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6

3.1 Учебно-тематический план 6

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 7

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 12

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение модуля 16

5.1 Учебная литература 16

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 16

6 Иные сведения и (или) материалы. 18

6.1.Примерные темы письменных учебных работ 18

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 20

## 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: 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 | 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 |

## 1.2 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 |
|---|---|---|
| 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.<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | Б1.О.01 Общекультурные и общенаучные основы профессиональной деятельности<br>Б1.О.01.05 Физическая культура и спорт<br>**Б1.В.15 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**<br>**Б1.В.15.ДВ.01.01(К) Легкая атлетика**<br>**Б1.В.15.ДВ.01.02(К) Волейбол**<br>**Б1.В.15.ДВ.01.03(К) Баскетбол**<br>**Б1.В.15.ДВ.01.04(К) Плавание**<br><br>Б2.О.01(У) Учебная практика. Ознакомительная практика<br>Б2.О.03(П) Производственная практика. Преддипломная практика<br>Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

## 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 |
|---|---|---|
| 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.<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | <u>Знать:</u><br>– роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;<br>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– особенности форм и содержания физического воспитания.<br><u>Уметь:</u><br>– соблюдать нормы здорового образа жизни;<br>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– использовать основы физической культуры для осознанного выбора здо- |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| | | ровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>Владеть:<br>– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;<br>– способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– основами методики планирования и организации самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. |

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | |
|---|---|---|
| | ОФО | ОЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины | | 328 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | |
| Аудиторная работа (всего): | | 14 |
| в том числе: | | |
| лекции | | |
| практические занятия, семинары | | 14 |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |
| в интерактивной форме | | |
| в электронной форме | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | 314 |
| 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) | | 314 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет | | |

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

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения

| семестр | Разделы и темы дисциплин (секций) модуля по занятиям | Общая трудоёмкость *(всего час.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | |
| | | | практ. | СРС | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Секция Легкая атлетика** | | | | | |
| 1. | Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. | 114 | 4 | 110 | ПР-1 |
| 2. | Эстафетный бег. | 102 | 6 | 100 | ПР-1 |
| 3. | Основы техники прыжков. | 108 | 4 | 104 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | 328 | 14 | 314 | |
| **Секция Баскетбол** | | | | | |
| 1. | Техника владения мячом в баскетболе. | 114 | 4 | 110 | ПР-1 |
| 2. | Техника нападения в баскетболе. | 102 | 6 | 100 | ПР-1 |
| 3. | Техника защиты в баскетболе. | 108 | 4 | 104 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | 328 | 14 | 314 | |
| **Секция Волейбол** | | | | | |
| 1. | Техника перемещения на площадке, стойки. | 114 | 4 | 110 | ПР-1 |
| 2. | Техника передач и приема мяча. | 102 | 6 | 100 | ПР-1 |
| 3. | Техника подач. | 108 | 4 | 104 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | 328 | 14 | 314 | |
| **Секция Плавание** | | | | | |
| 1. | Техника плавания способом вольный стиль. | 114 | 4 | 110 | ПР-1 |
| 2. | Техника плавания способом кроль. | 102 | 6 | 100 | ПР-1 |
| 3. | Прикладное плавание. | 108 | 4 | 104 | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | зачет |
| | ИТОГО: | **328** | **14** | **314** | |

## 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплин (секций) модуля | Содержание занятия |
|---|---|---|
| **Секция Легкая атлетика** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. | Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, прыжки из стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. Высокий старт. Бег по виражу. |
| 2. | Эстафетный бег. | Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 3. | Основы техники спортивной ходьбы. | Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. |

| | | |
|---|---|---|
| 4. | Основы техники прыжков. | Виды прыжков. Фазы прыжков. Способы прыжков. Сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с гимнастического мостика. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка. Фазы движения. Техника отталкивания. Отталкивание с короткого разбега. Техника приземления. Прыжки в длину с небольшого разбега. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы. |
| 5. | Основы техники метаний. | Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Скрестный шаг: метание мяча с 3-х шагов. |
| 6. | Основы техники бега с препятствиями. | Техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. Дистанции барьерного бега. Стипль-чез. Дистанции. Преграды. Техникой преодоления препятствий. Особенности бега с препятствиями. Подводящие упражнения. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |
| **Секция Баскетбол** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 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. |
| 2. | Техника нападения в баскетболе. | Игровые приемам нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика. |
| 3. | Техника защиты в баскетболе. | Игровые приемам защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика. |
| 4. | Нарушения в баскетболе. | Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Касания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюдный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Технический фол. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Тактика нападения в баскетболе. | Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Комбинации против любой зонной защиты. Нападение против личной защиты. Разновидности специального нападения. Игровая практика. |
| 6. | Тактика защиты в баскетболе. | Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центровому. Возможные выходы центрового и положение защитника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |
| **Секция Волейбол** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Техника перемещения на площадке, стойки. | Стойки основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком. вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения и после остановки различными способами. Эстафеты с перемещениями различными способами. Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед,<br>в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное перемещение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика. |

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Техника передач и приема мяча. | Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях (вперед, назад). Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие). Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие). Передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные). Передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.<br>Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Техника приема мяча с падением: кувырком вперед, назад, в сторону, на руки-грудь. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Игровая практика. |
| 3. | Техника подач. | Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях). Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика. |
| 4. | Техника прямого нападающего удара. | Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Выполнение нападающих ударов на точность. Выполнения нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Игровая практика. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Техника блокирования в волейболе. | Одиночное блокирование. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Блокирование нападающих ударов из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении. Игровая практика. |
| 6. | Игровое взаимодействие в волейболе. | Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |
| **Секция Плавание** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Техника плавания способом вольный стиль. | Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног.<br>Выполнение имитационных упражнений на суше. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль. |
| 2. | Техника плавания способом кроль. | Кроль на груди. Кроль на спине. Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. |
| 3. | Техника плавания способом баттерфляй | Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника работы рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствование техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй. |
| 4. | Техника плавания способом брасс. | Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы рук брасом. Совершенствование техники «брасс». Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Техника стартов и поворотов в спортивном плавании. | Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником. |
| 6. | Прикладное плавание. | Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |

## 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)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| ***Текущая учебная работа в семестре*** | | | | |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий. | **80** (100%/ баллов приведенной шкалы) | Практические занятия (27 занятий) | 1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75%<br>2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100% | 27-54 |
| | | Выполнение контрольных нормативов | см. таблицу 9. | 4-20 |
| | | Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса) | 6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация; | 20-26 |
| | | | 6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация; | |
| | | | 5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и по- | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | рядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса; | |
| | | | 5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса. | |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | **51 - 100** |
| ***Промежуточная аттестация*** | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 20 (100% /баллов приведенной шкалы | Вопрос | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| | | Решение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| **Итого по промежуточной аттестации (зачет)** | | | | **20-40** |
| **Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля**:<br>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. | | | | |

Таблица 8. Выполнение контрольных нормативов.

| Критерии оценки | Шкала оценивания | | Кол-во баллов | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| | юноши | девушки | | |
| **Секция Легкая атлетика** | | | | |
| Бег 100м (сек.) | 13,2 и менее | 15,7 и менее | 5 | 1-5 |
| | 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 | |
| Бег, 1 000м (мин., сек.) | 3,30 и менее | 4,20 и менее | 5 | 1-5 |
| | 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 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 и более | 190 и более | 5 | 1-5 |
| | 240-249 | 180-189 | 4 | |
| | 230-239 | 170-179 | 3 | |
| | 220-229 | 160-169 | 2 | |
| | 215-219 | 150-159 | 1 | |
| Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 37 и более | | 5 | 1-5 |
| | 35-36 | | 4 | |
| | 33-34 | | 3 | |
| | 31-32 | | 2 | |
| | 29-30 | | 1 | |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (м) | | 21 и более | 5 | 1-5 |
| | | 17-20 | 4 | |
| | | 14-16 | 3 | |
| | | 12-13 | 2 | |
| | | 10-11 | 1 | |
| **Секция Баскетбол** | | | | |
| Штрафные броски (кол-во раз из 10) | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1-2 | | 1 | |
| Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.) | 18,0 и менее | 21,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 18,1-19,0 | 21,1-22,0 | 4 | |
| | 19,1-20,0 | 22,1-23,0 | 3 | |
| | 20,1-21,0 | 23,1-24,0 | 2 | |
| | 21,1-22,0 | 24,1-25,0 | 1 | |
| Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.) | 28 и более | 25 и более | 5 | 1-5 |
| | 25-27 | 22-24 | 4 | |
| | 22-24 | 19-21 | 3 | |
| | 19-21 | 16-18 | 2 | |
| | 16-18 | 13-15 | 1 | |
| Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.) | 15 и более | 13 и более | 5 | 1-5 |
| | 13-14 | 11-12 | 4 | |
| | 11-12 | 9-10 | 3 | |
| | 9-10 | 7-8 | 2 | |
| | 7-8 | 5-6 | 1 | |
| **Секция Волейбол** | | | | |
| Подача мяча (кол-во раз из 10). | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз) | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно | без потери мяча | | 5 | 1-5 |
| | с потерей мяча | | 1 | |
| Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз) | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| **Секция Плавание** | | | | |
| 50м кролем на груди (сек). | 35,6 и менее | 40,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 35,7-35,9 | 40,1- 40,9 | 4 | |
| | 36,0-36,5 | 41,0-41,9 | 3 | |
| | 36,6-37,0 | 42,0-42,9 | 2 | |
| | 37,1-37,5 | 43,0-43,9 | 1 | |
| 100м кролем на груди (мин, сек) | 1.22,0 и менее | 1.33,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 1.22,1-1.23,0 | 1.33,1-1.34,0 | 4 | |
| | 1.23,1-1.24,0 | 1.34,1-1.35,0 | 3 | |
| | 1.24,1-1.25,0 | 1.35,1-1.36,0 | 2 | |
| | 1.25,1-1.26,0 | 1.36,1-1.37,0 | 1 | |
| 50м кролем на спине (сек). | 39,9 и менее | 46,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 40,0-40,9 | 46,1-47,0 | 4 | |
| | 41,0-41,9 | 47,1-48,0 | 3 | |
| | 42,0-42,9 | 48,1-49,0 | 2 | |
| | 43,0-43,9 | 49,1-50,0 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100м кролем на спине (мин, сек) | 1.31,5 и менее | 1.46,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 1.31,6-1.32,0 | 1.46,1-1.47,0 | 4 | |
| | 1.32,1-1.33,0 | 1.47,1-1.48,0 | 3 | |
| | 1.33,1-1.34,0 | 1.48,1-1.49,0 | 2 | |
| | 1.34,1-1.35,0 | 1.49,1-1.50,0 | 1 | |

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 9):

Таблица 9. Оценка уровня усвоения дисциплины и компетенций

| **Критерии оценивания компетенции** | **Уровень усвоения дисциплины и компетенций** | **Итоговая оценка** | | **Сумма баллов по 100-балльной шкале** |
|---|---|---|---|---|
| | | **Экзамен /зачет с оценкой** | **зачет** | |
| | | **Буквенный эквивалент / оценка** | **Буквенный эквивалент** | |
| Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен решать практические профессиональные задачи, допускает множественные существенные ошибки в ответах, не умеет интерпретировать результаты и делать выводы. | Первый | Неудовлетворительно / 2 | Не зачтено | Менее 51 балла |
| Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен решать практические профессиональные задачи, допускает несколько существенных ошибок решениях, может частично интерпретировать полученные результаты, допускает ошибки в выводах. | Пороговый | Удовлетворительно / 3 | Зачтено | 51-65 |
| Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен решать практические профессиональные задачи, но допускает отдельные несущественные ошибки в интерпретации результатов и выводах. | Повышенный | Хорошо / 4 | | 66-85 |
| Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических профессиональных задач. Правильно интерпретирует полученные результаты и делает обоснованные выводы. | Продвинутый | Отлично/ 5 | | 86-100 |

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение модуля

### 5.1 Учебная литература

**Основная учебная литература**

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная литература**

2. 1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 – Текст : электронный.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.
4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.
5. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.
6. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ (таблица 10).

Таблица 10 – Материально-технические условия реализации дисциплины

| Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно- наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|---|---|
| Легкая атлетика | **102 Зал тренажерной техники.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |

| | | |
|---|---|---|
| | блины, штанги и др.). | |
| | **103 Зал фитнеса.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.). | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
| | **208 Зал ритмической гимнастики.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.). | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
| Волейбол | **201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
| Баскетбол | **201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |
| Плавание | **214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.). | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6 |

## 5.3 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 специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий**

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.

<u>3 КУРС</u>
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 чело-века к различным условиям внешней среды.
Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ
Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
Тема 15.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

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

Таблица 11. Примерные практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные практические задания |
|---|---|
| **Секция Легкая атлетика** | |
| Упражнения для развития быстроты. | Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.) |
| Упражнения для развития прыгучести. | Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см). |
| Упражнения для развития гибкости. | Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя. |
| Упражнения для развития силы. | Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). |
| Упражнения для развития выносливости | Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин. |
| Бег на короткие дистанции. | Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек). |
| **Секция Баскетбол** | |
| Техника перемещений в баскетболе. | Выполнение перемещений «Карусель». |
| Техника владения мячом в баскетболе. | Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.) |
| Техника владения мячом в баскетболе. | Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.) |
| Броски мяча в баскетболе. | Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков). |
| Техника владения мячом | Выполнение упражнения «Восьмерка» |
| Тактическая подготовка в баскетболе. | Игровая практика. |
| **Секция Волейбол** | |
| Подачи в волейболе. | Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10). |
| Техническая подготовка в волейболе. | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| Техническая подготовка в волейболе. | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| Нападающие удары в волейболе. | Выполнение нападающих ударов по зонам. |
| Техническая подготовка в волейболе. | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах с продвижением вдоль сетки (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| Тактическая подготовка в волейболе. | Игровая практика. |
| **Секция Плавание** | |
| Ознакомление с водной средой. | Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза». |
| Вольный стиль в плавании. | Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.) |
| Техника движения рук вольным стилем. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени). |
| Совершенствование техники способа вольный стиль. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек). |
| Техника работы рук кролем на спине. | Плавание кролем на спине 50м (мин, сек). |
| Совершенствование техники «кроль на спине». | Плавание кролем на спине 100м (мин, сек). |

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС.