

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210def0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан А.В. Фомина
10 февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, плавание

Код, название дисциплины

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки
Прикладная информатика в экономике
Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2021

Новокузнецк 2022

Оглавление

1 Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции.....	3
1.1 Индикаторы достижения компетенций.....	4
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.....	8
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	11
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
5.1 Учебная литература	13
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	14
5.3 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 модуля «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.

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции) из следующего перечня: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате освоения дисциплин (секций) данного модуля 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 саморазви-	УК-7. Способен поддерживать должный

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
	тие (в том числе здоровьесбережение)	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"> – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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	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 дисциплин (секций)

модуля

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия	СРС	СРС	Аудиторн. занятия	СРС	СРС	
Семестр 1.									
<i>Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»</i>									
1-5	1.1. Упражнения для развития быстроты.	10		10					ПР-1
<i>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</i>									
1-5	2.1. Бег на короткие дистанции.	10		10					ПР-1
<i>Дисциплина (секция) «Спортивные игры»</i>									

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
6-18	3.1. Техника перемещений в баскетболе	12		12					ПР-1
	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
Дисциплина (секция) «Плавание»									
6-18	4.1. Ознакомление с водной средой.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 1.		54		54					
Семестр 2.									
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»									
21-36	1.1. Упражнения для развития прыгучести.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»									
37-42	2.1. Бег на средние дистанции.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»									
21-36	3.1. Техническая подготовка в волейболе.	24		24					ПР-1
Дисциплина (секция) «Плавание»									
21-36	4.1. Вольный стиль в плавании.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 2.		54		54					
Семестр 3.									
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»									
1-5	1.1. Упражнения для развития гибкости.	8		8					ПР-1
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»									
1-5	2.1. Прыжок в длину.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»									
6-18	3.1. Техника овладения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
	3.2. Броски мяча в баскетболе.	14		14					ПР-1
Дисциплина (секция) «Плавание»									
6-18	4.1. Техника движения рук вольным стилем.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 3.		54		54					
Семестр 4.									
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»									

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
21-36	1.1. Упражнения для развития силы.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»									
37-42	2.1. Эстафетный бег.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»									
21-36	3.1. Поддачи в волейболе.	12		12					ПР-1
	3.2. Нападающие удары в волейболе.	12		12					ПР-1
Дисциплина (секция) «Плавание»									
21-36	4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 4.		54		54					
Семестр 5.									
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»									
1-5	1.1. Упражнения для развития выносливости.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»									
1-5	2.1. Метание мяча.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»									
6-18	3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	24		24					ПР-1
Дисциплина (секция) «Плавание»									
6-18	4.1. Техника работы рук кролем на спине.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 5.		54		54					
Семестр 6.									
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»									
21-36	1.1. Упражнения для развития координации.	12		12					ПР-1
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»									
37-42	2.1. Спортивная ходьба.	10		10					ПР-1
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»									
21-36	3.1. Тактическая подготовка в волейболе.	26		26					ПР-1
Дисциплина (секция) «Плавание»									
21-36	4.1. Совершенствование техники «кроль на спине».	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)					Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости	
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия			СРС
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
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
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»		
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	Упражнения для развития быстроты.	Челночный бег 3x10 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу. Подскоки 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.
2	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.
3	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.
4	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 упражнения.
5	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.
6	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 последу-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		ющей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглирование.
	Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>	
Дисциплина (секция) « Легкая атлетика»		
<i>Содержание практических занятий</i>		
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.
2	Бег на средние дистанции.	Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование.
3	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
4	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора.
5	Метание мяча.	Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финального усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отведением.
6	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетании с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
	Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>	
Дисциплина (секция) « Спортивные игры»		
<i>Содержание практических занятий</i>		
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.	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.
	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).
	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.
	Броски мяча в баскетбо-	Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	ле.	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.
	Подачи в волейболе.	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая подачи. Подача в прыжке. Силовая подача.
	Нападающие удары в волейболе.	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом, по блоку, в "обход" блока. Удары по передней линии, по задней линии. Нападающие удары со второй линии.
	Тактическая подготовка в баскетболе.	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: быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. 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.
	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 6х6, 5х5, 4х4.
	Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>	
Дисциплина (секция) «Плавание»		
<i>Содержание практических занятий</i>		
4.1.	Ознакомление с водной средой.	Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине с толчком ног от стенки бассейна. «Горпед». Движение рук и ног в разных исходных положениях. Дыхание с выдохом в воду. Нырание, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.
	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.
	Техника движения рук	Выполнение имитационных упражнений на суше и подготови-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	вольным стилем.	тельных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.
	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
	Техника работы рук кролем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
	Совершенствование техники «кроль на спине».	Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.
Промежуточная аттестация – зачет		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин (секций) модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. 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		
1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.				
Скоростные качества:				
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	
3. Силовые качества: Сед из положения «лежа 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	
4. Прыжок в длину с места (см)	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	
5. Разгибание и сгибание рук из положения «упор лежа» (кол-во раз)	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	
Выносливость: 6. Бег, 1 000м (мин., сек.)	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	
7. Тест К.Купера (м)	2400 и более	1300 и более	5	3-5
	2300-2399	1200-1299	4	
	2100-2299	1050-1199	3	
	1901-2099	901-1049	2	
	1900 и менее	900 и менее	1	
Гибкость: 8. Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	19 и более	21 и более	5	3-5
	13-18	16-20	4	
	8-12	11-15	3	
	5-7	5-10	2	
	4-1	4-1	1	
Координационные способности: 9. Тест «Аист» (сек.)	51 и более		5	3-5
	40-50		4	
	25-39		3	
	10-24		2	
	9 и менее		1	
Волейбол: 10. Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	3-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
11. Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	3-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Баскетбол: 12. Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	3-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
13. Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	3-5
	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	
Плавание: 14. 50м кроль на груди (мин, сек)	40,0 и менее	54,0 и менее	5	3-5
	40,1-44,0	54,1-1.03	4	
	44,1-48,0	1.04-1.14	3	
	48,1-57,0	1.15-1.24	2	
	57,1-1.0	1.25-1.50	1	
2. ПОСЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ				
Присутствие студента на практическом занятии.	1 практическое занятие		1	0-20
3. РАЗРАБОТКА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ				
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	
Итого по результатам текущей и промежуточной аттестации:				51-100

5. Материально-техническое, программное и 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. Ильича. – 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 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ, представленных в таблице 8.

Таблица 8 – Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.	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
401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ: URL:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного Союза России

URL: <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation:

URL:<http://www.fisu.net/>

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля

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 профилированного 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 1.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка	
1.1 Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Дисциплина (секция) Легкая атлетика	
2.1. Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
Дисциплина (секция) Спортивные игры	
3.1. Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение передач мяча двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
Дисциплина (секция) Плавание	
4.1. Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».

Семестр 2.

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

Семестр 3.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка	

1.1. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Дисциплина (секция) Легкая атлетика	
2.1. Прыжок в длину.	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину.
Дисциплина (секция) Спортивные игры	
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).
Дисциплина (секция) Плавание	
4.1. Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).

Семестр 4.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Дисциплина (секция) Легкая атлетика	
2.1. Эстафетный бег.	Командная эстафета 4×100м. (мин, сек)
Дисциплина (секция) Спортивные игры	
3.1. Поддачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативны подач из 10)).
3.2. Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Дисциплина (секция) Плавание	
4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).

Семестр 5.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течении 2 мин.
Дисциплина (секция) Легкая атлетика	
2.1. Метание мяча.	Метание мяча на дальность (м).
Дисциплина (секция) Спортивные игры	
3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
Дисциплина (секция) Плавание	
4.1. Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).

Семестр 6.

Разделы и темы	Примерные практические задания
Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка	
1.1. Упражнения для развития координации.	Выполнение контрольных нормативов: проба Ромберга, положение «Аист».
Дисциплина (секция) Легкая атлетика	
2.1. Спортивная ходьба.	Прохождение дистанции 3 000м без учета времени.

<i>Дисциплина (секция) Спортивные игры</i>	
3.1. Тактическая подготовка в волейболе.	Игровая практика.
<i>Дисциплина (секция) Плавание</i>	
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 (ей))