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
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан

Л.А. Юрьева
13 февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.03.ДВ.01 / Б1.В Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Код, название дисциплины

Специальность
40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация
Судебная деятельность

Программа специалитета

Квалификация выпускника
юрист

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2023

Новокузнецк 2023

Лист внесения изменений

в РПД **К.М.03.ДВ.01 / Б1.В Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета истории и права
протокол № 6 от 13.02.2023 г.

для ОПОП 2023 год набора на 2023 / 2024 учебный год
по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
специализация Судебная деятельность

Одобрена на заседании методической комиссии факультета истории и права
протокол № 4 от 10.02.2023 г.

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта

Оглавление

1. Цель дисциплины
2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
3. Учебно-тематический план
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенции обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины
5.1. Учебная литература
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Иные сведения и материалы
6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности
6.2. Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации
6.3. Примерные практикоориентированнные задания для промежуточной аттестации
6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента

1. **Цель дисциплины**

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

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Таблица 2 – 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	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	328

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328	10
Аудиторная работа (всего):	328	10
в том числе:		
лекции		
практические занятия	328	10
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	-	314
Подготовка курсовой работы / контактная работа	- / -	- /-
Контрольная работа	-	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося	1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5семестр – зачет 6 семестр – зачет	4 часа (I курс – зачет)

3. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план **очной** формы обучения **для основной группы обучающихся** *(далее – основная группа)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[1]текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	54	54		ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	54	54		ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	54	54		ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	54		ПР-1
5.	Степ-аэробика	54	54		ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	54	54		ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	54	54		ПР-1

[1] ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[1]текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	54	54		ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты.Игровая практика.	54	54		ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты.Игровая практика.	54	54		ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	54		ПР-1
5.	Волейбол.Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	54		ПР-1
6.	Волейбол.Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании,их классификация и специфика выполнения.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		

Таблица 4 – Учебно-тематический план **очной** формы обучения **для специальной медицинской группы обучающихся** *(далее – группа СМГ)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[2]текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Семестр 1.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1

[2]УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	**54**	**54**		
	Семестр 2.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	6	6		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 2:	**54**	**54**		
	Семестр 3.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	6	6		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 3:	**54**	**54**		
	Семестр 4.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов	8	8		ИЗ, ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	дыхания				
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 4:	**54**	**54**		
	Семестр 5.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 5:	**54**	**54**		
	Семестр 6.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	10	10		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 6:	**58**	**58**		
	ВСЕГО:	**328**	**328**		

Таблица 5 – Учебно-тематический план з**аочной** формы обучения *(основная группа)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Дисциплина «Фитнес»				
1.	Функциональный тренинг	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Степ-аэробика	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.) Аудиторн. занятия		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			практ.	СРС	
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты.Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты.Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Волейбол.Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Волейбол.Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	4	78	ИЗ, ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании,их классификация и специфика выполнения.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	

Таблица 6 – Учебно-тематический план **заочной** формы обучения *(группа СМГ)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[3] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	47	1	46	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	46	2	44	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	46	2	44	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	45	1	44	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	47	1	46	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	47	1	46	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	50	2	48	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	**328**	**10**	**318**	

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин модуляобучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 7-10.

Таблица 7 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения *(основная группа)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий; обязательное посещение не менее 75% занятий в семестре)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий.	20-27
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях(по выбору студентапри посещении не менее 75% занятий в семестре)	см. п.6.1	20-25
		Динамика уровня физ. подготовленности	Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром	10-25
			1 балл – стабильно высокий результат.	1-3

[3]УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

		Участие в спортивно-массовых мероприятиях*(по желанию студента)*	5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие; 7 баллов – внутривузовские соревнования; 10 баллов – городские соревнования; 15 – областные соревнования	*5-15*
		Результативность участия в соревнованиях*(по желанию студента)*	III место – 5 баллов II место – 7 баллов I место – 10 баллов	*5-10*
			Итого по текущей работе в семестре:	**51-100**
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51 – 100 б.**

Таблица 8 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения *(группа СМГ)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 70% заданий	27-54
		Ведение дневника самоконтроля	13 баллов – выполнение 51% - 65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	13-24
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (2 комплекса по выбору студента)	За один комплекс: 3 балла – на 51%-65% соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения; 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	6-12
			Итого по текущей работе в семестре:	**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51 – 100 б.**

Таблица 9 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **заочной** формы обучения *(основная группа)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (5 занятий)	6 баллов – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 8 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	30-40
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента)	см. п.6.1	6-24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (3 задания)	За одно задание: 2 балла – правильно выполнено от 51 до 65% задания 12 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	15-36
Итого по текущей работе в семестре:				**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				**10-20**
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				**51 – 100 б.**

Таблица 10 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **заочной** формы обучения *(группа СМГ)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	15-25
		Ведение дневника самоконтроля	12 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	12-15
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (4 комплекса по выбору студента)	2 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения(51%-65%); 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	8-24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (4 задания)	За одно задание: 4 балла – правильно выполнено 51-65% задания 7 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	16-32
Итого по текущей работе в семестре:				**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				**10-20**
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				**51-100 б.**

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. – Новосибирск : СГУПС, 2019. – 42 с. – ISBN 978-5-00148-074-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/164632 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература

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.

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

3. 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.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. –ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.

5. 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 КГПИ КемГУ:

1.	Фитнес	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	Легкая атлетика	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	Спортивные игры	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	Плавание	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий	654041, Кемеровская

		практического типа. **Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ,г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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. Официальныйсайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6 Иные сведения и материалы

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов
	юноши	девушки	
Дисциплина «Фитнес»			
Скоростные качества: – челночный бег 3×10 (сек.)	7,3 и менее	8,4 и менее	5
	7,4-8,0	8,5-9,3	4
	8,1-8,2	9,4-9,7	3
	8,3-8,4	9,8-10,1	2
	8,5-8,6	10,2-10,5	1
– прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.):	140 и более	150 и более	5
	130-139	140-149	4
	120-129	130-139	3
	110-119	120-129	2
	100-109	110-119	1
Силовые качества: – поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	48 и более	43 и более	5
	37-47	35-42	4
	33-36	32-34	3
	30-32	29-31	2
	27-29	26-28	1
– сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)	44 и более	17 и более	5
	32-43	12-16	4
	28-31	10-11	3
	25-27	8-9	2
	20-24	6-7	1
– подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и в висе лежа, перекладина на высоте 90см (девушки)	15 и более	18 и более	5
	12-14	12-17	4
	10-11	10-11	3
	8-9	8-9	2
	6-7	6-7	1
Выносливость:			

– прыжки со скакалкой	2 минуты без остановки		5
– положение «Планка»	нахождение в «Планке» 2 мин.		5
Гибкость: – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	13 и более	16 и более	5
	8-12	11-15	4
	6-8	8-10	3
	4-5	6-7	2
	2-3	4-5	1
– наклон туловища вперёд из положения сидя с прямыми ногами (см).	18 и более	20 и более	5
	14-17	16-19	4
	9-13	11-15	3
	4-8	5-10	2
	1-3	1-4	1
Равновесие: – тест «Аист» (сек.)	51 и более		5
	40-50		4
	25-39		3
	10-24		2
	9 и менее		1
– проба Ромберга (сек.)	55 и более		5
	51-54		4
	46-50		3
	41-45		2
	36-40		1
Дисциплина «Легкая атлетика»			
– бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4
	14,2-14,4	17,5-17,8	3
	14,5-14,8	17,9-18,4	2
	14,9-15,0	18,5-18,9	1
– бег 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	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)	240 и более	195 и более	5
	225-239	180-194	4
	210-224	170-179	3
	205-209	160-169	2
	200-204	150-159	1
– тест Купера (6 мин., м)	1400 и более	1300 и более	5
	1300-1399	1200-1299	4
	1200-1299	1050-1199	3
	1050-1199	901-1049	2
	менее 1050	менее 900	1
Дисциплина «Спортивные игры»			
Волейбол: – подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– верхняя передача мяча в парах (кол-во	19-20		5
	17-18		4

раз)	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– нижний прием мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
Баскетбол: – штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– скоростное ведение мяча «Змейка» (сек.)	менее 13,0	менее 15,0	5
	13,0-13,5	15,0-15,5	4
	13,6-14,0	15,6-16,0	3
	14,1-14,6	16,1-16,6	2
	14,7-15,0	16,7-17,0	1
– передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	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
	13-14	11-12	4
	11-12	9-10	3
	9-10	7-8	2
	7-8	5-6	1
Дисциплина «Плавание»			
– 50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4
	1.01-1.10	1.16-1.25	3
	1.11-1.15	1.26-1.30	2
	1.16-1.20	1.31-1.35	1
– 50м вольным стилем (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4
	1.01-1.10	1.16-1.25	3
	1.11-1.15	1.26-1.30	2
	1.16-1.20	1.31-1.35	1
– 50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	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
– 200м вольным стилем	по факту выполнения без учета времени		5

6.2. Примерные практикоориентированнные задания для промежуточной аттестации

Основная группа:

1. Продемонстрировать индивидуальные упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
2. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
3. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу в волейболе.
4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования техники подачи мяча в волейболе.
5. Продемонстрировать упражнения(не менее 4-х) для обучения и совершенствования ведения мяча в баскетболе.
6. Продемонстрировать упражненияв парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования передач мяча в баскетболе.
7. Подводящие командные упражнения для совершенствования передач мяча в баскетболе.
8. Продемонстрировать бросок в кольцо сместа, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли.
9. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
10. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
11. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц спины.
12. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц плечевого пояса.
13. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц внутренней и задней поверхности бедра.
14. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления ягодичных мышц.
15. Описать фазы бега на короткие дистанции.
16. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на груди.
17. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на спине.

Группа СМГ:

1. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) общеукрепляющей направленности.
2. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Продемонстрировать комплекс упражненийпо В.П. Илларионову.
4. Продемонстрировать упражнения(не менее 4-х) при пониженном зрении.
5. Продемонстрировать комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.
6. Продемонстрировать комплекс упражнений в воде (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

6.3. Дневник самоконтроля *(для групп СМГ)*

Дневник самоконтроля заполняется студентом группы СМГ на практических занятиях. Дневник состоит из 3-х частей: антропометрические показатели, определение уровня

физической работоспособности по методике 6-тимоментной функциональной пробы по Д.Н.Давиденко и функциональные пробыдля определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

1. Антропометрические показатели.

Антропометрические показатели заносятся в таблицу два раза за семестр: на первом и последнем занятиях. В конце семестра данные анализируются, делается вывод.

Показатели	начало семестра	конец семестра
Рост (см)		
масса тела (кг)		
окружность грудной клетки (см)		
окружность талии (см)		
окружность бедер (см)		

2. Определение уровня физической работоспособности по методике 6-ти моментной пробы по Д.Н.Давиденко.

Проба выполняется на практических занятиях до получения физической нагрузки в следующей последовательности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_1).
2. Спокойно подняться, простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_2).
3. Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10: $n_3 = (n_2 - n_1)\times 10$
4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты (показатель n_4).
5. Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель n_5).
6. Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель n_6).
7. Вычислить суммарный показатель: $N = n_3 + n_4 + n_5 + n_6$
8. Сравнить полученные результаты с таблицей.

Уровень	Суммарный показатель
высокий	340 и ниже
выше среднего	341-400
средний	401-450
низкий	451 и выше

Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, состояния сердечнососудистой системы, увеличение – об ухудшении этих параметров.

9. Занести данные в таблицу.

показатели	Дата занятия													
	1.09	5.09	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…
n_1														
n_2														
n_3														
n_4														
n_5														
n_6														
итоговый														

показатель														

На основе полученных данных **строится график** динамики физической работоспособности. По оси ординат располагаются уровни физической работоспособности, по оси абсцисс – даты.

3.Функциональные пробы.

Пробывыполняются на практических занятиях. Данные заносятся в таблицу. В конце семестра студент анализирует полученные данные и делает вывод о состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

Дыхательная система

дата	проба Штанге		проба Генчи	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
…				

Сердечно-сосудистая система

дата	Одномоментная проба		проба Рюфье		проба Мартине	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09						
05.09						
…						

Вестибулярный аппарат

дата	Проба Ромберга-1		Проба Ромберга-2	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
…				

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента

1. Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами.
3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
4. Прикладные виды аэробики.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
7. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
8. Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.
9. Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте».
10. Упражнения на тренажерах различных типов.

Составитель:Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент