

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Утверждаю
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
20 марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки
Безопасность технологических процессов и производств

Программа академического бакалавриата

Форма обучения
Заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2024 г

Лист внесения изменений

в РПД *Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*

Сведения об утверждении:

на 2024 / 2025 уч. год

Утверждена Ученым советом факультета (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол заседания кафедры № 6 от 19.02.2024 г.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Цель дисциплины..... | 4 |
| 1.1. | Формируемые компетенции..... | 4 |
| 1.2 | Дескрипторные характеристики | 4 |
| 2. | Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. | 5 |
| 3. | Учебно-тематический план и содержание дисциплины..... | 6 |
| 3.1 | Учебно-тематический план..... | 6 |
| 3.2. | Содержание занятий по видам учебной работы | 9 |
| 4. | Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. | 12 |
| 5. | Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины | 15 |
| 5.1 | Учебная литература | 15 |
| 5.2 | Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины | 15 |
| 5.3 | Современные профессиональные базы данных и | 16 |
| | информационные справочные системы..... | 16 |
| 6.2. | Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации | 18 |

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-1.

Содержание компетенции 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 |
|-------------------------------|---|---|
| Общекультурная | | ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) |

1.2. Дескрипторные характеристики

Таблица 2. Дескрипторные характеристики, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Дескрипторные характеристики | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|--|
| ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; -особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; -особенности форм и содержания физического воспитания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать нормы здорового образа жизни; -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>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. | <p>Б1.Б.09 Физическая культура</p> <p>Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> <p>Б2.В.01(У) Практика по получению первичных умений и навыков, в том числе умений и навыков научно-исследовательской деятельности</p> |

2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|---|--------------------------------|------|-----|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины | 328 | | 328 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 10 |
| Аудиторная работа (всего): | 328 | | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | |
| практические занятия, семинары | 328 | | 10 |
| 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) | | | 314 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет | | | 4 |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной/заочной формы обучения

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

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|---|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|-------------------|--------|-----|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| 21-36 | 1.1. Упражнения для развития прыгучести. | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 37-42 | 2.1. Бег на средние дистанции. | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 21-36 | 3.1. Техническая подготовка в волейболе. | 24 | | 24 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 4. 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. | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| 1-5 | 1.1. Упражнения для развития гибкости. | 8 | | 8 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 1-5 | 2.1. Прыжок в длину. | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 3. 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 |
| Раздел 4. 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. | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| 21-36 | 1.1. Упражнения для развития силы. | 10 | | 10 | | 2 | 62 | | ПР-1 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 37-42 | 2.1. Эстафетный бег. | 10 | | 10 | | 2 | 62 | | ПР-1 |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 21-36 | 3.1. Поддачи в волейболе. | 12 | | 12 | | 2 | 62 | | ПР-1 |
| | 3.2. Нападающие удары в волейболе. | 12 | | 12 | | 2 | 62 | | ПР-1 |
| Раздел 4. Плавание | | | | | | | | | |
| 21-36 | 4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль. | 10 | | 10 | | 2 | 66 | | ПР-1 |

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|--|---------------------------------|-----------------------------|-----|-----|-------------------|----|----------------|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| лекц. | практ. | лекц. | практ. | | | | | | |
| | Промежуточная аттестация. | | | | | | | | УО-3 |
| | ИТОГО по семестру 4. | 54 | | 54 | | | 10 | 314+4 (зач) | |
| Семестр 5. | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| 1-5 | 1.1. Упражнения для развития выносливости. | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 1-5 | 2.1. Метание мяча. | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 6-18 | 3.1. Тактическая подготовка в баскетболе. | 24 | | 24 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 4. 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. | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| 21-36 | 1.1. Упражнения для развития координации. | 12 | | 12 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 37-42 | 2.1. Спортивная ходьба. | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 21-36 | 3.1. Тактическая подготовка в волейболе. | 26 | | 26 | | | | | ПР-1 |
| Раздел 4. Плавание | | | | | | | | | |
| 21-36 | 4.1. Совершенствование техники «кроль на спине». | 10 | | 10 | | | | | ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация. | | | | | | | | УО-3 |
| | ИТОГО по семестру 6. | 58 | | 58 | | | | | |
| | ВСЕГО: | 328 | | 328 | | | 10 | 314 | 4 |

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|---|---|
| Семестр 1. | | |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | |
| 1.1. | 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 прыжком 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. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. | Бег на короткие дистанции. | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по прямой траектории. Бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот. Финиширование. Специальные упражнения для развития скорости бега. |
| Раздел 3. Спортивные игры | | |
| 3.1. | 3.1. Техника перемещений в баскетболе | Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. |
| 3.2. | 3.2. Техника владения мячом в баскетболе. | Передача мяча, ведение на месте и в движении. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком, одной левой (правой) от плеча. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении. |
| Раздел 4. Плавание | | |
| 4.1. | Ознакомление с водной средой. | Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине с толчком ног от стенки бассейна. «Торпеда». Движение рук и ног в разных исходных положениях. Дыхание с выдохом в воду. Ныряние, доставание предметов со дна с задержкой дыхания. |
| Промежуточная аттестация – зачет | | |
| Семестр 2. | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | |
| 1.1. | Упражнения для развития прыгучести. | Подъемы на носках. Прыжки в высоту с места. Степапы. 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. |

| | | |
|--|--------------------------------------|---|
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. | Бег на средние дистанции. | Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование. |
| Раздел 3. Спортивные игры | | |
| 3.1. | Техническая подготовка в волейболе. | Стойки (основная и низкая). Перемещения (ходьба, прыжки, выпады). Прием мяча (сверху двумя руками, снизу двумя руками). Передача мяча (двумя руками сверху, в движении, на месте, после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку). |
| Раздел 4. Плавание | | |
| 4.1. | Вольный стиль в плавании. | Работа ног способом вольный стиль. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации. |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> | | |
| Семестр 3. | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | |
| 1.1. | Упражнения для развития гибкости. | Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. | Прыжок в длину. | Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление. |
| Раздел 3. Спортивные игры | | |
| 3.1. | Техника владения мячом в баскетболе. | Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения. |
| 3.2. | Броски мяча в баскетболе. | Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. |
| Раздел 4. Плавание | | |
| 4.1. | Техника движения рук вольным стилем. | Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем. |
| Семестр 4. | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | |

| | | |
|--|--|--|
| 1.1. | Упражнения для развития силы. | Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические упражнения. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. | Эстафетный бег. | Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Форс. |
| Раздел 3. Спортивные игры | | |
| 3.1. | Поддачи в волейболе. | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая поддачи. Подача в прыжке. Силовая подача. |
| 3.2. | 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. |
| Раздел 4. Плавание | | |
| 4.1. | Совершенствование техники способа вольный стиль. | Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль. |
| Семестр 5. | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | |
| 1.1. | Упражнения для развития выносливости. | 12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. | 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. |
| Раздел 3. Спортивные игры | | |

| | | |
|--|---|---|
| 3.1. | 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, пресингосновные варианты. Учебно-тренировочные двусторонние игры. |
| Раздел 4. Плавание | | |
| 4.1. | Техника работы рук кролем на спине. | Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине. |
| | Семестр 6. | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | | |
| 1.1. | Упражнения для развития координации. | Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглирование. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. | Спортивная ходьба. | Движение ног в сочетании с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе. |
| Раздел 3. Спортивные игры | | |
| 3.1. | Тактическая подготовка в волейболе. | Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4. |
| Раздел 4. Плавание | | |
| 4.1. | Совершенствование техники «кроль на спине». | Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине. |

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

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

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

| Критерии оценки | Шкала оценивания | | Кол-во баллов | Баллы (мин.-макс.) |
|---|------------------|--------------|---------------|--------------------|
| | юноши | девушки | | |
| 1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ. | | | | |
| <i>Скоростные качества:</i> | | | | |
| 1. Бег 100м (сек.) | 13,2 и менее | 15,7 и менее | 5 | 3-5 |
| | 13,3-13,6 | 15,8-16,0 | 4 | |
| | 13,7-14,0 | 16,1-17,0 | 3 | |
| | 14,1-14,5 | 17,1-17,9 | 2 | |
| | 14,6 - 15,0 | 18,0 -18,9 | 1 | |
| 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.) | 140 и более | 150 и более | 5 | 3-5 |
| | 139-130 | 149-140 | 4 | |
| | 129-120 | 139-130 | 3 | |
| | 119-110 | 129-120 | 2 | |
| | 109-100 | 119-110 | 1 | |
| 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 | 19 и более | 21 и более | 5 | |
| | 13-18 | 16-20 | 4 | |

| | | | | |
|--|--|--------------|---|------|
| ногами на гимнастической скамье (см). | 8-12 | 11-15 | 3 | 3-5 |
| | 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 : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 06.01.2021). — Текст : электронный.

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. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 06.01.2021). – Текст: электронный.

2. 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 изд.; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – Библиогр.: с. 220-222. – ISBN 5850099859. Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – (Библиотека учителя физической культуры). – Библиогр.: с. 236. – 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 изд.; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 9785769565779 . Текст : непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ на базе спортивного комплекса «Олимп»:

| | |
|-----------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | 208 Зал ритмической гимнастики. Учебная аудитория для проведения - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.). |
|-----------------------------|--|

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. <p>Оборудование: тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.)</p> |
| Легкая атлетика | <p>201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. <p>Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.</p> |
| Спортивные игры | <p>201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. <p>Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.</p> |
| Плавание | <p>214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля, промежуточной аттестации. <p>Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).</p> |
| Самостоятельная работа обучающихся | <p>106/5 Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: <i>стационарное</i> - компьютеры (4 шт.). Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> |

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 специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту

1 КУРС.

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

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

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 11. Рекреационная физическая культура.

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

Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

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

Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.

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

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

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

Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

2 КУРС

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.

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

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

тренировочного процесса.

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

Тема 5. Современные популярные системы физических упражнений.

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

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

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

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

Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

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

Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.

Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.

Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.

Профилактика утомления средствами физической культуры.

3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 4. Цель и задачи производственной физической культуры.

Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ

Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.

Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части 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 |
|--|--|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | |
| 1.1 Упражнения для развития быстроты. | Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.) |
| Раздел 2. Легкая атлетика | |
| 2.1. Бег на короткие дистанции. | Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек). |
| Раздел 3. 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.) |
| Раздел 4. Плавание | |
| 4.1. Ознакомление с водной средой. | Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза». |

Семестр 2.

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

Семестр3.

| Разделы и темы | Примерные практические задания |
|--|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | |
| 1.1. Упражнения для развития гибкости. | Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | |
| 2.1. Прыжок в длину. | Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину. |
| Раздел 3. 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). |
| Раздел 4. Плавание | |
| 4.1. Техника движения рук вольным стилем. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени). |

Семестр4.

| Разделы и темы | Примерные практические задания |
|---|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | |
| 1.1. Упражнения для развития силы. | Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). |
| Раздел 2. Легкая атлетика | |
| 2.1. Эстафетный бег. | Командная эстафета 4×100м. (мин, сек) |
| Раздел 3. 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. |
| Раздел 4. 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 |
|--|--|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | |
| 1.1. Упражнения для развития выносливости | Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течении 2 мин. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | |
| 2.1. Метание мяча. | Метание мяча на дальность (м). |
| Раздел 3. Спортивные игры | |
| 3.1. Тактическая подготовка в баскетболе. | Игровая практика. |
| Раздел 4. Плавание | |
| 4.1. Техника работы рук кролем на спине. | Плавание кролем на спине 50м (мин, сек). |

Семестр 6.

| Разделы и темы | Примерные практические задания |
|--|--|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | |
| 1.1. Упражнения для развития координации. | Выполнение контрольных нормативов: проба Ромберга, положение «Аист». |
| Раздел 2. Легкая атлетика | |
| 2.1. Спортивная ходьба. | Прохождение дистанции 3 000м без учета времени. |
| Раздел 3. Спортивные игры | |
| 3.1. Тактическая подготовка в волейболе. | Игровая практика. |
| Раздел 4. Плавание | |
| 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))