

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕ-  
РАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКЕП  
В.А. Рябов  
«20» марта 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
География и Безопасность жизнедеятельности

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*Заочная*

Год набора 2019

Новокузнецк 2024

## Лист внесения изменений

в РПД Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### **Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)  
для ОПОП 2019 года набора на 2024 / 2025 учебный год

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

Одобрена на заседании *обеспечивающей* кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Одобрена на заседании профилирующей кафедры геоэкологии и географии  
(протокол № 5 от 19.02.2024 г.) зав. кафедрой Ю.В. Удодов

Одобрена на заседании профилирующей кафедры естественнонаучных дисциплин  
(протокол № 7 от 14.03.2024 г.) зав. кафедрой А. Г. Жукова

## Оглавление

1 Цель дисциплины .....	4
1.1. Формируемые компетенции .....	4
1.1 Индикаторы достижения компетенций .....	4
1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	5
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 .....	8
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	12
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	14
5.1 Учебная литература .....	14
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	15
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	17
6 Иные сведения и (или) материалы .....	17
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	17
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	19

## 1 Цель дисциплины.

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

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

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

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

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

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

### 1.1 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Б1.О.01.06 Физическая культура Б2.О.02(У) Ознакомительная практика

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

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

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

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

### Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины			328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):			10

в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары			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			зачет

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

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

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ЗФО			ОФО			
			Аудиторн. занятия лекц.	СРС	практик.	Аудиторн. занятия лекц.	СРС	практик.	
<b>Семестр 1.</b>									
<i><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b></i>									
1-5	1.1. Упражнения для развития быстроты.	10		10				ПП-1	
<i><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></i>									
1-5	2.1. Бег на короткие дистанции.	10		10				ПП-1	
<i><b>Раздел 3. Спортивные игры</b></i>									
6-18	3.1. Техника перемещений в баскетболе	12		12				ПП-1	
	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	12		12				ПП-1	
<i><b>Раздел 4. Плавание</b></i>									
6-18	4.1. Ознакомление с водной средой.	10		10				ПП-1	
	Промежуточная аттестация.							УО-3	
ИТОГО по семестру 1.		54		54					
<b>Семестр 2.</b>									
<i><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b></i>									
21-36	1.1. Упражнения для развития	10		10				ПП-1	

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

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

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

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



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

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Вольный стиль в плавании.	Работа ног способом вольный стиль. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Семестр 3.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития гибкости.	Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Техника владения мячом в баскетболе.	Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения.
3.2.	Броски мяча в баскетболе.	Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Техника движения рук вольным стилем.	Выполнение имитационных упражнений на 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.
<b>Семестр 4.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические упражнения.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		20м зоне. Форс.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
	<b>Семестр 5.</b>	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития выносливости.	12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Метание мяча.	Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финального усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отведением.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Тактическая подготовка в баскетболе.	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места, выход на свободное место, заслоны. Групповые 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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Техника работы рук кролем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
	<b>Семестр 6.</b>	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития координации.	Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков с последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглирование.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетании с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Тактическая подготовка в волейболе.	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техники «кроль на спине».	Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.

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

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

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

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы (мин.-макс.)
	юноши	девушки		
<b>1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.</b>				
<b>Скоростные качества:</b>				
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. <b>Силовые качества:</b> 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	
<b>Выносливость:</b> 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	
<b>Гибкость:</b> 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	
<b>Координационные способности:</b> 9. Тест «Аист» (сек.)	51 и более		5	3-5
	40-50		4	
	25-39		3	
	10-24		2	
	9 и менее		1	
<b>Волейбол:</b> 10. Поддача 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	
<b>Баскетбол:</b> 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	
<b>Плавание:</b> 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	
<b>2. ПОСЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b>				
Присутствие студента на практическом занятии.	1 практическое занятие		1	0-20
<b>3. РАЗРАБОТКА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ</b>				
Корректный выбор упражнений, методов и порядка их выполнения, количества и частоты тренировочных занятий в недельном цикле в соответствии с поставленной целью тренировок.	– полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация комплекса и его оформления;		5	9-10
	– неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;		4	
	– частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.		3	
<b>Итого по результатам текущей и промежуточной аттестации:</b>				<b>51-100</b>

## **5. 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный

#### **Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 13.11.2020). –

Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст: электронный.

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование).

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

### Общая физическая подготовка

**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;

- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).

**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

**102 Зал тренажерной техники.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).

**103 Зал фитнеса.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).

### Легкая атлетика

**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;

- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).

**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фер-

мы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

### **Спортивные игры**

**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;

- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).

**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

**201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.

### **Плавание**

**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.).



### **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. 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
<b><i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i></b>	
1.1 Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
<b><i>Раздел 2. Легкая атлетика</i></b>	
2.1. Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
<b><i>Раздел 3. Спортивные игры</i></b>	
3.1. Техника перемещений 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.)
<b><i>Раздел 4. Плавание</i></b>	
4.1. Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».

### *Семестр 2.*

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

### *Семестр 3.*

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b><i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i></b>	
1.1. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
2.1. Прыжок в длину.	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	
3.1. Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)
3.2. Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).
<b>Раздел 4. Плавание</b>	
4.1. Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).

*Семестр 4.*

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

*Семестр 5.*

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	
1.1. Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течении 2 мин.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
2.1. Метание мяча.	Метание мяча на дальность (м).
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	
3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
<b>Раздел 4. Плавание</b>	
4.1. Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).

*Семестр 6.*

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

<i>Раздел 4. 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))*