

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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  
«19» февраля 2024 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 2024

Новокузнецк 2024

## **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 рабочей программы:**

утверждена Ученым советом факультета истории и права  
протокол № 6 от 19.02.2024 г.

для ОПОП 2024 года набора на 2024 / 2025 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 05.02.2024 г.

## 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 практикоориентированные 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 5 семестр – 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 трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина «Фитнес»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Дисциплина «Легкая атлетика»</b>					
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

<sup>1</sup> ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы <sup>1</sup> 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Дисциплина «Спортивные игры»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Дисциплина «Плавание»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		

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.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Семестр 1.</b>					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1

<sup>2</sup>УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы <sup>2</sup> 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
<b>Итого в семестре 1:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>		
<b><i>Семестр 2.</i></b>					
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
<b>Итого в семестре 2:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>		
<b><i>Семестр 3.</i></b>					
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
<b>Итого в семестре 3:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>		
<b><i>Семестр 4.</i></b>					
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.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы <sup>2</sup> 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
<b>Итого в семестре 4:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>		
<b>Семестр 5.</b>					
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
<b>Итого в семестре 5:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>		
<b>Семестр 6.</b>					
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
<b>Итого в семестре 6:</b>		<b>58</b>	<b>58</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		

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

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина «Фитнес»</b>					
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.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>318</b>	
<b>Дисциплина «Легкая атлетика»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>318</b>	
<b>Дисциплина «Спортивные игры»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>318</b>	
<b>Дисциплина «Плавание»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>318</b>	

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

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы <sup>3</sup> 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
	<b>Итого в семестре 1:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>318</b>	

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин модуля обучающемуся 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.)
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
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 студента при 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

<sup>3</sup>УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

		Участие в спортивно-массовых мероприятиях( <i>по желанию студента</i> )	5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие; 7 баллов – внутривузовские соревнования; 10 баллов – городские соревнования; 15 – областные соревнования	5-15
		Результативность участия в соревнованиях( <i>по желанию студента</i> )	III место – 5 баллов II место – 7 баллов I место – 10 баллов	5-10
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>51-100</b>
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)
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b>				<b>51 – 100 б.</b>

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.)
<b><i>Текущая учебная работа в семестре</i></b>				
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
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>51 – 100</b>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>				
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)
<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b>				<b>51 – 100 б.</b>

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.)
<b><i>Текущая учебная работа в семестре</i></b>				
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
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>51 – 100</b>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>				
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)
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:</b>				<b>51 – 100 б.</b>

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.)
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
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
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>51 – 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
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)
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:</b>				<b>51-100 б.</b>

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

	практического типа. <b>Оборудование:</b> 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. Официальный сайт 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	
<b>Дисциплина «Фитнес»</b>			
<b>Скоростные качества:</b> – 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
130-139		140-149	4
120-129		130-139	3
110-119		120-129	2
100-109		110-119	1
<b>Силовые качества:</b> – поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)		48 и более	43 и более
	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
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
	12-14	12-17	4
	10-11	10-11	3
	8-9	8-9	2
	6-7	6-7	1
	<b>Выносливость:</b>		

– прыжки со скакалкой	2 минуты без остановки		5
– положение «Планка»	нахождение в «Планке» 2 мин.		5
<b>Гибкость:</b>			
– наклон вперед 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 вперед 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
<b>Равновесие:</b>			
– 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
<b>Дисциплина «Легкая атлетика»</b>			
– 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
<b>Дисциплина «Спортивные игры»</b>			
<b>Волейбол:</b>			
– 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
<b>Баскетбол:</b> – 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
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
<b>Дисциплина «Плавание»</b>			
– 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 практикоориентированные 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 упражнения в 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 упражнений по 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



показатель														
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

### 3.Функциональные пробы.

Пробы выполняются 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