

Министерство Культуры Российской Федерации  
Кемеровский государственный институт культуры  
Социально-гуманитарный факультет  
Кафедра физвоспитания

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки

**51.03.02. «Народная художественная культура»**

Профиль подготовки

**«Руководство студией декоративно прикладного творчества»**

Квалификация (степень) выпускника:

**Бакалавр**

Форма обучения:

**Очная, заочная**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профилю подготовки «Руководство студией декоративно-прикладного творчества», квалификация (степень) выпускника – бакалавр, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № 223.

Утверждена на заседании кафедры физвоспитания к размещению на сайте Кемеровского государственного университета культуры и искусств «Электронная информационно-образовательная среда КемГУКИ» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 28.03.2015г., протокол № 7

Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 29.08.2016г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 28.08.2017г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 28.08.2018г., протокол № 1

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: рабочая программа дисциплины для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство студией декоративно-прикладного творчества», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н.А. Лопатин, Н.А. Еремеев, М. И. Черных. – Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2023. - 32 с.

## **Содержание рабочей программы дисциплины**

- 1. Цель освоения дисциплины**
- 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**
- 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**
- 4. Объем, структура и содержание дисциплины**
  - 4.1. Объем дисциплины
  - 4.2. Структура дисциплины
  - 4.3. Содержание дисциплины
- 5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии**
  - 5.1. Образовательные технологии
  - 5.2. Информационно-коммуникационные технологии
- 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**
  - 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения СРО
  - 6.2. Примерная тематика творческих заданий для самостоятельной работы
  - 6.3. Методические указания для обучающихся по организации СР
- 7. Фонд оценочных средств**
  - 7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
  - 7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
  - 7.3. Параметры, критерии оценки, требования
- 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**
- 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**
  - 9.1. Основная литература
  - 9.2. Дополнительная литература
  - 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
  - 9.4. Программное обеспечение
- 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**
- 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**
- 12. Список (перечень) ключевых слов**

### **1. Цель освоения дисциплины**

**Целью** элективных курсов по физической культуре и спорту является формирование общекультурных компетенций, связанных с поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- Понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- Совершенствование спортивного мастерства студентов – спортсменов.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к дисциплинам по выбору учебного плана. В соответствии с требованиями ФГОС ВО, элективные курсы в объеме 328 академических часов направлены на обеспечение физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера.

Элективные курсы предполагают выбор обучающимися различных видов спортивных занятий в секциях, в целях повышения спортивного мастерства, подготовки к выполнению нормативов, разрядных норм в избранном виде спорта и участия в спортивных соревнованиях как внутри вуза, так и вне или практические занятия в соответствующих группах. Форма контроля – нормативы по физической подготовке (зачет).

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения элективных курсов по физической культуре и спорту должна быть сформирована следующая компетенция:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.

*В результате освоения курсов обучающиеся должны:*

#### **Знать:**

- значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- основы биологии, физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Уметь:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и

психического развития личности и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями и спортом;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

#### **Владеть:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями и спортом.

## **4. Объем, структура и содержание дисциплины**

### **4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

#### **Объем дисциплины (очной формы)**

Общая трудоемкость дисциплины для очной формы обучения составляет 328 а. ч. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 30 % аудиторных занятий или 90 ч.

#### **Объем дисциплины (заочной форма)**

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 328 с.р.

### **4.2. Структура дисциплины**

#### **Структура дисциплины (очная форма)**

| Темы дисциплины                                                                                   | Семестр | Зачетные единицы | Вид учебной работы и трудоемкость, в том числе СР |                      |                        |                        |               | В т.ч. занятия в интерактивной форме** |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------------------------|
|                                                                                                   |         |                  | Лекции                                            | Практические занятия | Индивидуальные занятия | Самостоятельная работа | Экзамен/Зачет |                                        |
| 1                                                                                                 | 2       | 3                | 4                                                 | 5                    | 6                      | 7                      | 8             | 9                                      |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                     | 1       | -                | -                                                 | 27                   | -                      | -                      |               |                                        |
| Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.                    | 1       | -                | -                                                 | 27                   | -                      | -                      |               | групповые проекты                      |
| Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической | 2       | -                | -                                                 | 27                   | -                      | -                      |               |                                        |

|                                                                                                                                                                                    |   |   |   |            |   |   |       |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|---|---|-------|---------------------|
| культурой и спортом                                                                                                                                                                |   |   |   |            |   |   |       |                     |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом                                                                                                         | 2 | - | - | 27         | - | - | зачет | ситуационный анализ |
| Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта                                                                                                 | 3 | - | - | 54         | - | - |       |                     |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                                       | 4 | - | - | 54         | - | - |       | ситуационный анализ |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                                                                                                                  | 5 | - | - | 54         | - | - |       |                     |
| Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте | 6 | - | - | 58         | - | - | зачет | ситуационный анализ |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                       |   |   |   | <b>328</b> |   |   |       | <b>90</b>           |

#### Структура дисциплины (заочная форма)

| Темы дисциплины                                                               | Семестр | Зачетные единицы | Вид учебной работы и трудоемкость, в том числе СР |                      |                        |                        |               | В т.ч. занятия в интерактивной форме** |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------------------------|
|                                                                               |         |                  | Лекции                                            | Практические занятия | Индивидуальные занятия | Самостоятельная работа | Экзамен/Зачет |                                        |
| 1                                                                             | 2       | 3                | 4                                                 | 5                    | 6                      | 7                      | 8             | 9                                      |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2       | -                | -                                                 | -                    | -                      | 27                     |               | -                                      |

|                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |     |  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-----|--|---|
| Особенности занятий<br>избранным видом<br>спорта или системой<br>физических<br>упражнений.                                                                                                                    | 2 | - | - | - | - | 27  |  | - |
| Учет возрастных,<br>физиологических,<br>гендерных и<br>функциональных<br>особенностей при<br>занятиях физической<br>культурой и спортом                                                                       | 2 | - | - | - | - | 27  |  | - |
| Основы методики<br>самостоятельных<br>занятий физическими<br>упражнениями и<br>спортом                                                                                                                        | 2 | - | - | - | - | 27  |  | - |
| Студенческий спорт.<br>Выбор видов спорта,<br>особенности занятий<br>избранным видом<br>спорта                                                                                                                | 4 | - | - | - | - | 54  |  | - |
| Самоконтроль<br>занимающихся<br>физическими<br>упражнениями и<br>спортом                                                                                                                                      | 4 | - | - | - | - | 54  |  | - |
| Профессионально-<br>прикладная физическая<br>подготовка (ППФП)<br>студентов                                                                                                                                   | 6 | - | - | - | - | 56  |  | - |
| Возможность и условия<br>коррекции физического<br>развития,<br>телосложения,<br>двигательной и<br>функциональной<br>подготовленности<br>средствами физической<br>культуры и спорта в<br>студенческом возрасте | 6 | - | - | - | - | 56  |  | - |
| Итого                                                                                                                                                                                                         |   | - | - | - | - | 328 |  | - |

#### 4.3.Содержание дисциплины для обучающихся

| 4.2<br>№<br>п/п | Наименование<br>раздела (темы) | Содержание дисциплины | Результаты обучения | Виды<br>оценочны<br>х средств;<br>формы<br>текущего<br>контроля,<br>промежуто |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|-----------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | чной<br>аттестаци<br>и                                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | <b>Формируемые компетенции:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.<br><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b><br><b>Знать:</b> основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента.<br><b>Уметь:</b> ориентироваться в общих и специальных литературных источниках<br><b>Владеть:</b> навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности | Практическое занятие Самостоятельная работа студентов. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей. |
| 2. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование                                                                                                      | <b>Формируемые компетенции:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.<br><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b><br><b>Знать:</b> основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС.<br><b>Уметь:</b> определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с                                                                                                                             | Практическое занятие Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.  |



|    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                       | подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта | учетом психических, антропометрических свойств личности.<br><b>Владеть:</b> основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |
| 3. | Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом | Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                            | <b>Формируемые компетенции:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.<br><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b><br><b>Знать:</b> основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом.<br><b>Уметь:</b> использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.<br><b>Владеть:</b> навыками учета гендерных, возрастных и функциональных | Практические занятия. Самостоятельная работа студентов |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |
| 4. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p> | <p><b>Формируемые компетенции:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.</p> <p><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта</p> | <p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов</p> |

|    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий<br>избранным видом спорта | Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений | <b>Формируемые компетенции:</b><br>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.<br><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b><br><b>Знать:</b> Информацию о студенческом спорте, спартакиаде в РЭУ имени Г.В. Плеханова. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях, организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений<br><b>Уметь:</b> самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта<br><b>Владеть:</b> информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта | Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студентов |
| 6. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                                    | Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Формируемые компетенции:</b><br>способность использовать методы и средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практические занятия<br>Самостоятельная                                               |

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|    |                                                                   | содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.<br><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b><br><b>Знать:</b> основные требования по проведения самоконтроля во время физической нагрузки<br><b>Уметь:</b> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля<br><b>Владеть:</b> основными методами самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                        | работа студентов                                      |
| 7. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе | <b>Формируемые компетенции:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.<br><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b><br><b>Знать:</b> цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов<br><b>Уметь:</b> использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности<br><b>Владеть:</b> навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по | Практические занятия Самостоятельная работа студентов |

|    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       | своей специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 8. | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте | Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности. | <p><b>Формируемые компетенции:</b></p> <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8.</p> <p><b>В результате изучения раздела курса обучающийся должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма</p> <p><b>Владеть:</b> навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма.</p> | Практические занятия Самостоятельная работа студентов |

## 5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

### 5.1 Образовательные технологии

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

#### 1. Стандартные формы обучения:

- Тренировка в избранном виде спорта;
- Подготовка рефератов;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

#### 2. Методы обучения с применением интерактивных форм и информационно-коммуникативных образовательных технологий:

- групповые дискуссии и проекты;
- обсуждение результатов работы

#### Интерактивные образовательные технологии:

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающийся изучает материал).

Интерактивными формами обучения являются:

- анализ (разбор) техники легкоатлетических беговых упражнений;
- разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- анализ основных элементов техники баскетбола, волейбола;
- анализ (разбор) техники основных лыжных ходов;
- анализ конкретных ситуаций.

## **5.2. Информационно-коммуникационные технологии**

Для учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов широко используется Электронно-информационная образовательная среда ВУЗа, где размещены все виды материалы по курсу.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.**

### **6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для СР обучающихся**

Для учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов в Электронной образовательной среде ВУЗа размещены:

#### **Организационные ресурсы**

Порядок проведения занятий по физической культуре и спорту

Описание норм для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов

#### **Учебно-программные ресурсы**

Рабочая программа дисциплины

#### **Комплексные учебные ресурсы**

Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник

#### **Учебно-практические ресурсы**

Практические занятия по видам спорта

#### **Учебно-методические ресурсы**

Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Методические указания для студентов по написанию рефератов

#### **Учебно-библиографические ресурсы**

Список литературы

#### **Фонд оценочных средств**

Критерии освоения элективных курсов по физической культуре и спорту

Обязательные тесты для определения физической подготовленности

Примерные темы рефератов

Зачетные требования для студентов специальной медицинской группы

### **6.2. Примерная тематика творческих заданий для самостоятельной работы обучающихся**

#### **Примерные темы рефератов**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре

13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.
15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом, каратэ и смешанными единоборствами.
16. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
17. Спортивный клуб в ВУЗе.
18. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
19. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
20. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
24. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
26. Физическая культура и спорт в стране и обществе.
27. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
28. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
29. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
30. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
31. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в ВУЗе.
32. Лечебная физкультура в ВУЗе.
33. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
34. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры и спорта в ВУЗе.
35. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры и спорта в РФ.

Студенты ОФО, временно освобожденные от практических занятий и студенты заочной формы обучения представляют рефераты по избранной из примерного перечня или согласованной с преподавателем.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, презентации на электронном носителе и в распечатанном варианте.

## **7.Фонд оценочных средств**

### **7.1.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

#### **Учебно-практические материалы**

#### **Легкая атлетика. Круговая тренировка**

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной

мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю, с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

ОРУ в сопротивлении с партнером и с отягощениями. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление.

**Развитие силы.** Основные средства - комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, комплексный силовой тренажер и др.);
- скоростно - силовые упражнения;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием отягощений;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.);
- упражнения с противодействием партнера.

**Развитие быстроты.** Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в максимальном темпе;
- повторный бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- стартовые ускорения по сигналу;
- метание малых мячей;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков;
- преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте и т. д.);
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Развитие выносливости.** Основные и дополнительные упражнения

- равномерный бег на лыжах умеренной и большой интенсивности;
- продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс);
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плава-



- игры и игровые упражнения;
  - упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.
- Развитие гибкости.** Основные и дополнительные упражнения:
- упражнения для развития подвижности в суставах;
  - маховые движения с большой амплитудой;
  - пружинящие упражнения, покачивания;
  - активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.);
  - пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т. п.);
  - упражнения с использованием веса собственного тела;
  - статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.
- Развитие координации движений.** Основные и дополнительные упражнения:
- общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
  - упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
  - элементы акробатики, упражнения в равновесии;
  - упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
  - подвижные и спортивные игры, единоборства;
  - специальные упражнения различных избранных видов спорта;
  - жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой.

### **Содержание и нормативные требования по легкой атлетике**

Классификация легкоатлетических упражнений. Разрядные нормативы. Правила соревнований массовых легкоатлетических соревнований. Техника безопасности (личная и мест при проведении соревнований).

#### 1. Бег на средние и длинные дистанции.

Обучение технике бега по прямой, по виражу. Специальные беговые упражнения.

Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Способы финиширования. Основные методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный на коротких отрезках (150-300 м) и длинных отрезках (600 – 1000 м). Кроссовый бег и его специфика. Бег в гору и с горы. Бег с преодолением естественных препятствий.

#### 2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.

Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Варианты установки стартовых колодок. Выполнение и совершенствование команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту. Старты из различных положений. Специальные упражнения. Бег на коротких отрезках (30-50 м) с ходу, с гантелями, бег в гору, под углом. Бег на отрезках 60- 150 м и 200 – 300 м. Способы передачи эстафеты. Встречные эстафеты и эстафеты по кругу. Отработка передачи эстафетной палочки в парах, ходьбе и парах. Контрольные прикидки в эстафетных связках 2х50 м, 4х50 м, 2х100 м, 4х100 м.

#### 3. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с 3 -5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу, с 5 – 7 беговых шагов способом «согнув ноги». Пробежать по полному разбегу с обозначением

отталкивания. Прыжки с 7 – 9 беговых шагов с гимнастического мостика. Прыжки в длину с короткого разбега через барьер. Прыжки в длину с полного разбега. Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, через препятствия, с места. Имитация различных фаз прыжка в длину.

#### 4. Общефизическая подготовка и силовая подготовка. Метание.

Упражнения с набивными мячами: броски и метание различными способами из разных исходных положений (2- 4 кг). Прыжки со скакалкой. Упражнения на брюшной пресс, подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, приседание на скорость (10-15 сек), бег в упоре у стенки (10 -15 сек), спортивные и подвижные игры. Круговые тренировки.

Упражнения с гантелями, гириями, штангой, партнером. Упражнения на тренажерах локального и регионального воздействия.

#### **Контрольный раздел по легкой атлетике.**

1. Техника выполнения основных видов легкой атлетики (бег, прыжки в длину), с разбега и с места.
2. Тесты физической подготовленности (100м, 2000м (ж), 3000м (м)).
3. Участие в контрольных соревнованиях (челночный бег, длина с места, прыжки со скакалкой, эстафета 10× 400м, кроссовый бег 500м (ж), 1000м (м)).

| <b>Содержание</b>                                       | <b>отлично</b>                     | <b>хорошо</b>                       | <b>удовлетворит.</b>               |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Бег 100м (с)</b><br>муж.<br>жен.                     | 13,2 и лучше<br>15,5 и лучше       | 13,3 - 13,5<br>15,6 – 16,0          | 13,6- 14,0<br>16,1 – 16,5          |
| Бег 500 м (мин, сек) муж.<br>Бег 1000 м (мин, сек) жен. | 1,46 и лучше<br>3, 10.0и лучше     | 1,47.0 -1,50.0<br>3,15.0–3,20.0     | 1,51.0 -1,54.0<br>3,21.0 – 3,25.0  |
| Бег 2000м (мин, сек) муж.<br>3000м (мин, сек) жен.      | 10,20.0 и лучше<br>12,15.0 и лучше | 10,21.0-10,40.0<br>12,16.0- 12,30.0 | 10,41.0-11,00.0<br>12,31.0-12,45.0 |
| Равномерный кроссовый бег<br>(ЧСС-150 уд/ мин)          | 45 мин                             | 40 мин                              | 35 мин                             |
| <b>Прыжки в длину (см)</b><br>муж.<br>жен.              | 450 и лучше 345 и<br>лучше         | 449 -435<br>344 - 330               | 436 – 420<br>329 -315              |
| Прыжки в длину с места<br>муж.<br>жен.                  | 240 и лучше<br>191 и лучше         | 239 - 220<br>190 - 170              | 219 - 210<br>169 - 150             |

#### **Спортивные и подвижные игры**

##### **Баскетбол**

#### **Практический раздел**

1. Основная стойка баскетболиста. Перемещение передвижения по игровой площадке (техника постановки стоп при отступании, техника выполнения челночного бега), передача мяча на месте, в движении (от груди, с отскоком от пола, одной рукой, в прыжке, из-за спины, из-за головы).
2. Броски мяча: техника бросков из-под щита, со средней, дальней дистанций. Штрафной бросок. Техника подбора мяча.
3. Ведение мяча, техника выполнения правой, левой рукой, переводы мяча с одной руки на другую, за спиной. Обучение технике остановки без мяча и с мячом. Обучение технике бросков с ведением мяча: из-под щита, бросок в прыжке со средней дистанции, бросок с дальней дистанции.
4. Технические и тактические действия игроков в нападении. Взаимодействие игроков при различных схемах нападения. Расстановка игроков на площадке с учетом индивидуальных качеств.

5. Технические и тактические действия в защите. Взаимодействие игроков при личной и зонной защитах с учетом индивидуальных качеств игроков.
6. Индивидуальные и командные действия. Двухсторонние и товарищеские игры, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.
7. ОФП: кроссовая подготовка, работа на тренажерах, упражнения с набивными мячами, прыжки и ускорения с отягощением, с сопротивлением, с препятствиями.
8. Правила судейства на площадке, ведение протокола, схемы проведения соревнований.

#### **Контрольный раздел по баскетболу**

Тесты по специальной физической подготовке (бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, количество попаданий с точки за 1 минуту, количество попаданий мяча из 10 штрафных бросков, прыжки со скакалкой). Зачет по технике, тактике и судейству соревнований.

| <b>Виды заданий</b>                          | <b>отлично</b> | <b>хорошо</b> | <b>удовлетворит</b> |
|----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------------|
| Бег 30 м                                     | 5.3 - 5.0      | 5.2 - 4.9     | 5.0 - 4.7           |
| Челночный бег (4 × 12 м)                     | 19.5 - 18.5    | 18.5 - 17.5   | 18.0 - 17.0         |
| Прыжки в длину с места                       | 180 - 170      | 190 - 180     | 200 - 190           |
| Прыжки в высоту с места                      | 40 - 30        | 45 - 35       | 55- 45              |
| Броски со средней и дальней дистанций        | 9 - 7          | 11 -9         | 13 -11              |
| Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 раз) | 6- 5           | 7 -6          | 8 -7                |
| Прыжки со скакалкой за 10 сек.               | 32 -29         | 35 - 32       | 35 -32              |

#### **Волейбол**

**Методика обучения и совершенствования техническим приемам.** Развитие физических качеств, специфичных для волейболиста как предпосылки успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие и основные упражнения. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Методика обучения техническим приемам.

**Тактика волейбола.** Основные понятия тактики; Классификация тактики; Командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении; Командные, групповые, индивидуальные тактические действия в защите; Интегральная подготовка, взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности.

**Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе.** Развитие специальных физических способностей и освоение техники – как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных и подводящих упражнений. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

**Учебная игра в волейболе.** Задания в игре.

**Техника волейбола:** Техника нападения

а) Стартовая стойка. Перемещения лицом, боком в пригибном шаге, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

б) Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной к направлению передачи, правым, левым боком; передача мяча снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

в) Подачи, нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

г) Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Обучение работе руки в завершающей фазе нападающего удара. Обучение разбегу в нападающем ударе. Обучение нападающему удару с собственного подкидывания. Подготовительные упражнения. Упражнения по

технике.

#### Техника, защиты

а) Стартовая стойка. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание приемов. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике.

б) Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, нападающего удара, страховка. Одиночное блокирование. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

в) Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

#### **Методика обучения и совершенствования техническим приемам**

##### **Тактика волейбола**

Обучение групповым взаимодействиям в защите (упражнения в тройках).

Обучение приёму мяча после нападающего удара и подачи. Обучение групповому блоку.

Обучение командным действиям в нападении и защите.

Обучение переходам на передней и задней линиях.

##### **Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе**

Совершенствование тактических элементов.

Обучение тактическому элементу студенческую группу одним из студентов.

##### **Организация и проведение соревнований по волейболу.**

Разработка положения о соревнованиях. Судейство учебной игры.

Организация и проведение соревнований по волейболу.

##### **Контрольный раздел**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд;

1 КУРС - 7 передач; 2 КУРС - 8 передач, 3 КУРС - 9 передач.

2. Передача мяча снизу двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд 10 передач.

3. нападающий удар; 1 КУРС - 2 из 5, 2 КУРС - 3 из 5, 3 КУРС - 4 из 5.

4. нижняя прямая подача; 1 КУРС - 2 из 5, 2 КУРС - 3 из 5, 3 КУРС - 4 из 5

5. верхняя прямая подача 1 КУРС - 2 из 5, 2 КУРС - 3 из 5, 3 КУРС - 4 из 5.

6. нападающий удар по зонам 1 КУРС - 2 из 5, 2 КУРС - 3 из 5, 3 КУРС - 4 из 5.

7. верхняя прямая подача по зонам 1 КУРС - 2 из 5, 2 КУРС - 3 из 5, 3 КУРС - 4 из 5.

8. верхняя передача двумя руками через сетку в парах; 1 КУРС - 7 из 10, 2 КУРС - 8 из 10, 3 КУРС - 9 из 10.

9. нижняя передача двумя руками через сетку в парах; 1 КУРС - 6 из 10, 2 КУРС - 7 из 10, 3 КУРС - 8 из 10.

10. Бег «елочкой» на одной стороне волейбольной площадки. На боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 теннисных мячей. Старт от середины лицевой линии. Игрок касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей.

Оценивается время перемещения в секундах:

1 КУРС—(м)-26,0, (ж)-(28,0); 2 КУРС—(м)-(25,5), (ж)-(27,5); 3 КУРС—(м)-(25,0), (ж) - (27,0).

11. Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из Центра площадки. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковым линиями, два других мяча – в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра площадки, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 2 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 1 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 5 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча. Еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха. Оценивается время перемещения в секундах. 1 КУРС- (м)-(25,0), (ж)-(26,0), 2 КУРС—(м)-

(24,5), (ж)-(25,5), 3 курс- (м)-(24,0), (ж)-(25,0).

12. Прыжок вверх с места толчком обеих ног (по Абалакову, дается три попытки, см). 1 КУРС - (м)-(45), (ж)-(35), 2 КУРС- (м)-(50), (ж)-(40), 3 курс—(м)-(55), (ж) - (45).

13. Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием рукой отметки возможно выше (дается три попытки, см). 1 КУРС- (м)-(280), (ж)-(240), 2 КУРС—(м)-(285), (ж)-(245), 3 курс—(м)-(290), (ж) - (250)

### **Футбол**

Техника игры в нападении. Техника передвижения и прыжки: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед, приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.

Техника ударов по мячу: удар серединой подъема с лета и полулета, удар внутренне и внешней частью подъема, крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.

Техника передачи и остановки мяча: остановка мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.

Техника игры вратаря: ловля низких и высоких мячей без падения и с падением, в броске и в прыжке, отбивание мяча, переводы, отбор мяча, ведение мяча.

Техника игры в защите. Система игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная, зонная, комбинированная. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Игровая и судейская практика.

#### **Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по футболу**

| Упражнения                  | Курс | Результаты и оценка |     |     |
|-----------------------------|------|---------------------|-----|-----|
|                             |      | 3                   | 4   | 5   |
| 1. Ведения мяча 30 м (сек.) | 1    | 5,4                 | 5,2 | 5,0 |
|                             | 2    | 5,2                 | 5,0 | 4,8 |
|                             | 3    | 5,0                 | 4,8 | 4,6 |

| Упражнения                                                       | Курс | Результаты и оценка |     |     |
|------------------------------------------------------------------|------|---------------------|-----|-----|
|                                                                  |      | 3                   | 4   | 5   |
| 2. Удары по мячу в цель (сек.)                                   | 1    | 9,5                 | 9,0 | 8,5 |
|                                                                  | 2    | 9,0                 | 8,5 | 8,0 |
|                                                                  | 3    | 8,5                 | 8,0 | 7,5 |
| 3. Удары по неподвижному мячу в половину ворот, кол-во попаданий | 1    | 1                   | 2   | 3   |
|                                                                  | 2    | 2                   | 3   | 4   |
|                                                                  | 3    | 1                   | 2   | 3   |
| 4. Удары на дальность и точность, м                              | 1    | 15                  | 20  | 25  |
|                                                                  | 2    | 20                  | 25  | 30  |
|                                                                  | 3    | 25                  | 30  | 35  |
| 5. Вбрасывание мяча на дальность и точность                      | 1    | 18                  | 20  | 22  |
|                                                                  | 2    | 20                  | 22  | 24  |
|                                                                  | 3    | 22                  | 24  | 26  |

Условия выполнения упражнений:

1. Во время ведения выполняется не менее трех касаний мяча. Даются две попытки.
2. От старта, расположенного в 50 м от ворот, расставлены по прямой линии четыре стойки на расстоянии 7 м одна от другой и от старта. После обводки стоек выполняется удар в ворота из-за пределов штрафной площадки. Фиксируется попадание мяча в ворота. Даются три попытки.
3. Выполняется удар с 16,5 м любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. При выполнении упражнения студентами 3-го и 4-го курсов мяч должен коснуться земли не более чем в 10 м за воротами. Даются две попытки по пять ударов.
4. Выполняется три удара любым способом по неподвижному мячу в квадраты размером 5х5 м. Даются две попытки.
5. Вбрасывание мяча производится в сектор, имеющий от места броска ширину 4 м. Даются три попытки.

### **Бадминтон**

Передвижения по площадке - выпады: вперед, вправо, влево, перемещение и приставные шаги, короткие пробежки и прыжки. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах, упражнения для скоростно-силовых способностей, упражнения для воспитания специальной выносливости, упражнения для воспитания ловкости и координации движений.

Правила игры в бадминтон, одиночные парные игры, организация и проведения соревнований, способы проведения соревнований. Техника безопасности на корте.

### **Практический раздел:**

1. Обучение правильности хватки ракетки.
2. Обучение стойки бадминтониста.
3. Обучение основным ударам в бадминтоне:
  - а) удары сверху (выше уровня плеч);
  - б) сбоку (от уровня пояса до плеч);
  - в) снизу (ниже уровня пояса).
4. Обучение ударам открытой стороной ракетки, ударам закрытой стороной ракетки.
5. Обучение ударам сверху- основным ударам в бадминтоне:
  - а) смеш;
  - б) высокий далекий удар;
  - в) плоский далекий удар;
  - г) короткий удар;
  - д) укороченный удар;
  - е) плоский укороченный удар;
6. Обучение подачам в бадминтоне:
  - а) короткая подача;
  - б) плоская подача;
  - в) высокая далекая подача;
  - г) высокая атакующая подача.
7. Обучение правилам передвижения по площадке:  
выпады вперед, вправо, влево, передвижение переменными, приставными, скрестными шагами.
8. Простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника, грамотные построения игры. Тактика одиночной игры, тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона соперника; перемещение игроков на площадке, комбинации взаимодействий игроков. Тактика

смешанных пар.

**Контрольный раздел:**

| <b>1. Тест «Короткая подача из 10 попыток»</b>       |           |           |
|------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| удов.                                                | хорошо    | Отлично   |
| 1 курс-5                                             | 1 курс -6 | 1 курс-7  |
| 2 курс -6                                            | 2 курс -7 | 2 курс -8 |
| 3 курс -7                                            | 1 курс -8 | 3 курс -9 |
| <b>2.Тест «Высокая далёкая подача из 10 попыток»</b> |           |           |
| удов.                                                | хорошо    | отлично   |
| 1 курс -5                                            | 1 курс -6 | 1 курс -7 |
| 2 курс -6                                            | 2 курс- 7 | 2 курс- 8 |
| 3 курс -7                                            | 2 курс -8 | 3 курс -9 |

| <b>3.Тест «Плоская подача из 10 попыток»</b> |            |           |
|----------------------------------------------|------------|-----------|
| удов.                                        | хорошо     | отлично   |
| 1 курс - 5                                   | 1 курс - 6 | 1 курс -7 |
| 2 курс - 6                                   | 2 курс -7  | 2 курс- 8 |
| 3 курс -7                                    | 3 курс -8  | 3 курс -9 |

| <b>4.Тест «Удар сверху (смеш) из 10 попыток»</b> |           |            |
|--------------------------------------------------|-----------|------------|
| удов.                                            | хорошо    | отлично    |
| 1 курс - 5                                       | 1 курс -6 | 1 курс -7  |
| 2 курс -6                                        | 2 курс -7 | 2 курс - 8 |
| 3 курс -7                                        | 3 курс -8 | 3 курс -9  |

| <b>5.Тест «Высоко-дальние удары с задней линии на заднюю линию соперника»</b> |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| удовлетвор.                                                                   | хорошо     | отлично    |
| 1 курс - 3                                                                    | 1 курс - 4 | 1 курс- 5  |
| 2 курс – 4                                                                    | 2 курс – 5 | 2 курс – 6 |
| 3 курс – 5                                                                    | 3 курс – 6 | 3 курс - 7 |

| <b>1. Тест «Скрестные удары на сетке. 10 попыток»</b> |            |            |            |
|-------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| удовлетв.                                             | хорошо     | отлично    | удовлетв.  |
| 1 курс - 3                                            | 1 курс – 5 | 1 курс – 6 | 1 курс - 3 |
| 2 курс – 4                                            | 2 курс – 6 | 2 курс – 7 | 2 курс – 4 |
| 3 курс – 5                                            | 3 курс - 7 | 3 курс – 8 | 3 курс – 5 |

| <b>7. «Скрестные удары с задней линии на сетку соперника 10 попыток»</b> |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| удовлет.                                                                 | хорошо     | отлично    |
| 1 курс - 3                                                               | 1 курс – 5 | 1 курс – 6 |
| 2 курс – 4                                                               | 2 курс – 6 | 2 курс – 7 |
| 3 курс – 5                                                               | 3 курс – 7 | 3 курс - 8 |

**Настольный теннис**

Материально- техническое обеспечение игры в настольной теннис.

Классификация и общая характеристика техники игры. Стратегия и тактика игры в настольный теннис. Методика проведения соревнований по настольному теннису. Обеспечение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по настольному теннису.

**Практический раздел:**

**1.** Стойки - исходные положения. Способы передвижений. Хватки – способы держания ракетки.

2. Обучение подачам: а). подбрасывание мяча; б). «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок»; в). верхняя, нижняя, верхнебоковая.
3. Общая характеристика плоских мячей. Толчок. Откидка. Подставка.
4. Технические приемы с нижним вращением – срезка, подрезка, запил,
5. резаная свеча.
6. Технические приемы с верхним вращением – накат, топ- спин, топс- удар, крученая свеча. Скидка, укороченный удар, замаскированный плоский удар, ложный топ-спин.
7. Тактика игры. Стратегия игры. Классификация игровых зон. Классификация тактики и стилей игры.
8. Тактические действия: а) в нападении; б) в защите;
9. Основные правила игры. Права и обязанности участников соревнований. Требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

### **Контрольный раздел:**

Физическая подготовка:

- бег 30 м с высокого старта (девушки: 1 курс-5.1, 2 курс – 5.0, 3 курс – 4.8);
- прыжки в длину с места (девушки: 1курс – 1м 45 см – 1м 60 см, 2 курс – 1м 60см – 1м 75 см, 3 курс- 1м 75см – 1м 95 см.;
- юноши: 1курс – 2м 15 см- 2м 25см, 2 курс -2м 20 см – 2м 35 см, 3 курс – 2 м 30см – 2 м 45 см);
- имитация перемещений у стола в 3 – метровой зоне в стойке тенниса в две точки; прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку.

Техническая подготовка включает в себя выполнение следующих упражнений: накат слева и справа по диагонали; накат справа и слева поочередно «восьмерка»; накат справа и слева в один угол стола; подрезка справа и слева в любом направлении без потери мяча; подача справа и слева с поступательным вращением по 10 попыток на каждую подачу; подача справа и слева с обратным вращением мяча по 10 попыток на каждую подачу; подача справа и слева с обманным движением руки с ракеткой.

Участие в проведении и организации, а также непосредственное участие в соревнованиях по настольному теннису среди учебной группы.

### **Элементы аэробики**

Техника базовых шагов: скийп, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степаэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина).

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для мышц бедра (разгибателей и сгибателей). Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

### **Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике:**

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат.  
Оценка 5, 1 ошибка при подсчете;  
Оценка 4, 2 ошибки при подсчете;  
Оценка 3, 3 ошибки при подсчете.
2. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике.  
Оценка 5 - назвать 7 базовых шагов;



Оценка 4 - назвать 6 базовых шагов;

Оценка 3 - назвать 4 базовых шага.

3. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета.

| Тесты                                                                                             | Оценка в баллах |      |      |     |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|-----|------|
|                                                                                                   | 5               | 4    | 3    | 2   | 1    |
| 1. Отжимания в упоре лежа                                                                         | 16              | 13   | 10   | 7   | 4    |
| 2. Отжимания в упоре стоя на коленях                                                              | 20              | 16   | 13   | 10  | 7    |
| 3. «Рыбка» (мин., сек.)                                                                           | 2.0             | 1.40 | 1.30 | 1.0 | 0.30 |
| 4. Гибкость (наклон туловища вперед из исходного положения сидя, ноги врозь (см)                  | 13              | 11   | 9    | 7   | 5    |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)  | 40              | 35   | 30   | 20  | 10   |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 30              | 25   | 20   | 15  | 10   |
| 7. Поднимание ног из исходного положения лежа на спине до угла в 90° (кол-во раз)                 | 40              | 30   | 25   | 15  | 10   |

### Содержание и нормативные требования по атлетической гимнастике

1. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий (оказание первой медицинской помощи при травмах, правила страховки и самостраховки; оборудование мест занятий и инвентарь, санитарно-гигиенические требования).
2. Виды силовой подготовки (т/атлетика, гантельная гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг).
3. Режимы работы мышц (преодолевающий, уступающий, статический или изометрический).
4. Средства силовой подготовки.
5. Методы развития силы. Характеристика, классификация.
6. Тренажеры для силовой подготовки, основные образцы, места занятий, оборудование и инвентарь.
7. Методика и принципы наращивания физической массы и строительства тела. Врачебный контроль, самоконтроль.

### Техника выполнения силовых упражнений

1. Со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером. Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяги. Приседания со штангой и полуприседания, с партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны и повороты со штангой на плечах, рывок, толчок. Подскоки со штангой на плечах.
2. Упражнения с гантелями и гирей: для мышц рук и плечевого пояса, косых мышц живота, мышцы ног, мышц шеи и спины.
3. Система круговой тренировки в силовой подготовке студентов. Комплексы силовой подготовки для самостоятельных занятий.
4. Общая физическая подготовка: бег, подтягивание, отжимание, отжимание на брусьях, поднятие ног из положения виса на перекладине под углом 90 градусов («уголок»), приседание.
5. Силовые упражнения на тренажерах: жим штанги широким хватом лежа на горизонтальной скамье, жим штанги сидя на наклонной скамье, «Французский» жим

штанги лежа, тяга к животу (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).

6. Силовые упражнения группы мышц на блоках: проработка грудных мышц, проработка плечевых групп мышц (дельтовидная, трапецевидная мышцы, двуглавая мышца плеча (бицепс), мышц предплечья, мышц спины, четырехглавой мышцы бедра (квадрицепс), для дуговой мышцы бедра, для мышц голени (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).

7. Упражнения на рельеф снижение максимального веса и увеличение группы мышц на количества раз.

8. Работа с максимальным весом (отработка элементов «Читинг») на количество раз (техника выполнения, варианты выполнения, техника травм безопасности, тренируемые мышечные группы).

9. Упражнения с гантелями: жим гантелей лежа на горизонтальной скамье, разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье, жим гантелей сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье, подъем рук с гантелями через стороны (стоя), подъемы рук в стороны в наклоны (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).

10. Работа с собственным весом: бег, подтягивание, отжимание, в упоре лежа и параллельных брусьях, поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног в висе, приседание, выпрыгивание из приседа и полуприседа, прыжки в разножки (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).

11. Упражнения на брюшной пресс: подъем корпуса на наклонной скамье, подъем ног в висе с упором на локтях, боковой подъем корпуса, скручивание с поворотом, повороты бедер с поднятыми ногами, подъем корпуса к выпрямленным ногам (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).

12. Становая тяга: максимальное поднятие штанги от пола. Она задействует в основном мышечные группы плечевого пояса, спины, таза, бедра и голени, упражнение направлено на развитие максимальной силы мышц спортсмена.

#### **Контрольный раздел:**

| № | Контрольные нормативы                                         | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
|---|---------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| 1 | Подтягивание на перекладине из положения виса на прямых руках | 12     | 15     | 18     |
| 2 | Отжимание от пола из положения упор лежа                      | 45     | 50     | 55     |
| 3 | Поднимание ног в висе (до прямого угла)                       | 12     | 15     | 18     |
| 4 | Сгибание –разгибание туловища положения лежа                  | 55     | 60     | 65     |
| 5 | Жим штанги лежа (50% от собственного веса)                    | 10     | 12     | 15     |
| 6 | Приседание со штангой (70% от собственного веса)              | 10     | 12     | 15     |
| 7 | Рывок гири (левой и правой рукой поочередно, вес гири 16 кг.) | 10     | 15     | 20     |

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Формы занятий ППФП:

1. Практический материал.

Обычная и спортивная ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, подводное плавание, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика, ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду, водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без

предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий. Все виды борьбы, бокс, стрельба, альпинизм, горный туризм, прыжки на батуте, теннис, гребля, регби, прыжки в воду, автмотоспорт, шахматы, многоборья, спортивная гимнастика, марш-бросок, лыжный поход.

### **Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по ППФП:**

| Упражнения и тесты                                                                                                 | Курс | Необходимый двигательный недельный объем |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                                                    |      | юноши                                    | девушки                   |
| 1. Закаливание организма воздухом, солнцем и водой                                                                 | 1-3  | постоянно в течение жизни                | постоянно в течение жизни |
| 2. Оздоровительная и спортивная ходьба (км)                                                                        | 1-3  | 35-40                                    | 21-35                     |
| 3. Оздоровительный бег (км)                                                                                        | 1-3  | 15-17                                    | 12-14                     |
| 4. Лыжный марш-бросок (км), один раз в год                                                                         | 1-3  | 22-24                                    | 16-18                     |
| 5. Плавание (км)                                                                                                   | 1-3  | 2,0-2,5                                  | 1,5-2,0                   |
| 100 м (мин., сек.)                                                                                                 |      |                                          |                           |
| 50 м (мин., сек.)                                                                                                  |      | 2,25                                     | 2,30                      |
| 9. Бег 100 м (сек.)                                                                                                | 1-3  | не более 14,5                            | не более 16,5             |
| 10. Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю) | 1-3  | 70-85                                    | 120-140                   |
| 11. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)                                         | 1-3  | 140-160                                  | 100-120                   |
| 12. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)                              | 1-3  | 120-140                                  | 100-120                   |
| 13. Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                                                                               | 1-3  | 400                                      | 350                       |
| 14. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)                                       |      | 90-120                                   | 90-120                    |
| 15. Преодоление специализированной полосы препятствий                                                              | 1-3  | один раз в семестр                       |                           |
| 16. Прыжки в длину с разбега (см)                                                                                  | 1-3  | 460                                      | 350                       |
| 18. Упражнения на гимнастической стенке                                                                            |      |                                          |                           |
| 20. Спортивные игры                                                                                                |      |                                          |                           |

## **8. Фонд оценочных средств**

### **8.1. Критерии освоения элективных курсов по физической культуре**

1. Регулярное посещение учебных занятий;
2. Выполнение тестов и контрольных нормативов.

В течение семестра студенты сдают: 3 обязательных теста по физической подготовке и 2-3 норматива, утвержденных кафедрой;

Студенты сдают контрольные тесты по физической подготовке в начале уч. курса и по итогам освоения базового курса дисциплины (таблица № 1) для сравнения общефизических показателей.

В течение семестра студенты сдают 2-3 контрольно-зачетных норматива по общефизической подготовке разработанные кафедрой, по видам спорта (таблица № 2, № 3).

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, пишут

рефераты по темам разработанных кафедрой (либо по согласованию с преподавателем) и могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов на уровень физической подготовки.

Студенты, пропускающие занятия без уважительных причин, к сдаче тестов и нормативов по общефизической подготовке, без отработки пропущенных занятий, не допускаются.

Зачет предоставляется в ведомость и зачетную книжку преподавателями, закрепленными кафедрой за институтом, направлением подготовки.

В процессе освоения программного материала, посещения практических занятий, студенту необходимо набрать для получения зачета от 80 до 100 баллов.

Для студентов 2-х и 3-х курсов обязательное участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Для студентов 1 курса - освобожденных от практических занятий физической культурой подготовка вопросов и тестирование по перечню вопросов для семестра обучения.

## 7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Таблица № 1

| Характеристика направленности тестов                                                     | Оценка в очках |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|                                                                                          | Девушки        |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|                                                                                          | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>Тест на скорость:</b><br>Бег 100 м вес до 70 кг                                       | 15.7           | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |       |      |      |      |      |
| вес более 70 кг                                                                          | 16.0           | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 19.2 |       |      |      |      |      |
| вес до 85 кг                                                                             |                |      |      |      |      | 13.2  | 13.5 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| вес более 85 кг                                                                          |                |      |      |      |      | 13.8  | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовку:</b><br>Прыжок в длину с места (см) вес до 70 кг | 191            | 180  | 168  | 160  | 150  |       |      |      |      |      |
| вес более 70 кг                                                                          | 180            | 170  | 160  | 150  | 140  |       |      |      |      |      |
| вес до 85 кг                                                                             |                |      |      |      |      | 250   | 240  | 230  | 223  | 215  |
| вес более 85 кг                                                                          |                |      |      |      |      | 240   | 230  | 220  | 210  | 200  |

Таблица №2

| Характеристика направленности и тестов | Оценка в очках |   |   |   |   |       |   |   |   |   |
|----------------------------------------|----------------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|
|                                        | Девушки        |   |   |   |   | Юноши |   |   |   |   |
|                                        | 5              | 4 | 3 | 2 | 1 | 5     | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>Тест на силовую подготовку:</b>     | 5              | 4 | 3 | 2 | 1 | 5     | 4 | 3 | 2 | 1 |

|                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Поднимание и опускание туловища, руки за головой  | 60    | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| Сгибание рук в упоре лёжа                         |       |       |       |       |       | 50    | 40    | 30    | 20    | 15    |
| Сгибание рук в упоре на коленях                   | 20    | 14    | 8     | 5     | 3     |       |       |       |       |       |
| Подтягивание на перекладине                       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| вес до 85 кг                                      |       |       |       |       |       | 15    | 12    | 10    | 7     | 5     |
| вес более 85 кг                                   |       |       |       |       |       | 12    | 10    | 7     | 4     | 2     |
| Подтягивание на перекладине из виса лёжа          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| вес до 70 кг                                      | 18    | 15    | 13    | 11    | 8     |       |       |       |       |       |
| вес более 70 кг                                   | 15    | 13    | 11    | 8     | 6     |       |       |       |       |       |
| Подъём ног до прямого угла из виса на перекладине |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| вес до 85 кг                                      |       |       |       |       |       | 14    | 10    | 8     | 6     | 4     |
| вес более 85 кг                                   |       |       |       |       |       | 10    | 8     | 6     | 4     | 2     |
| <b>Тест на общую выносливость</b><br>Бег 2000 м   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| вес до 70 кг                                      | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |       |       |       |       |       |
| вес более 70 кг                                   | 10.3  | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 |       |       |       |       |       |
| Бег 3000 м                                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| вес до 85 кг                                      |       |       |       |       |       | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 | 14.30 |
| вес более 85 кг                                   |       |       |       |       |       | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 | 16.00 |

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (женщины)

| № №<br>п/п | Тесты                          | Оценка в баллах |        |        |        |        |
|------------|--------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
|            |                                | 5               | 4      | 3      | 2      | 1      |
| 1          | Бег 500м (мин. сек.)           | 1.45,0          | 1.55,0 | 2.05,0 | 2.15,0 | 2.25,0 |
| 2          | Бег 3000м (мин. сек.)          | 19.15           | 20.30  | 21.20  | 22.20  | 23.00  |
| 3          | Бег на лыжах 3км (мин. сек.) * | 18.00           | 19.00  | 20.00  | 20.30  | 21.30  |
| 4          | Прыжок в длину с места (см.)   | 190             | 180    | 165    | 155    | 145    |
| 5          | Челночный бег 6 х 12м (сек.)   | 18,5            | 19,5   | 20,5   | 21,5   | 23,0   |

**Таблица №3**

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке (мужчины)

| №<br>№ | Тесты                                                     | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|        |                                                           | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1      | Бег 1000м (мин. сек.)                                     | 3.20            | 3.30  | 3.40  | 3.45  | 4.00  |
| 2      | Бег 5000м (мин. сек.)                                     | 21.45           | 22.45 | 23.45 | 25.00 | 26.00 |
| 3      | Прыжок в длину с места (см.)                              | 245             | 235   | 230   | 225   | 215   |
| 4      | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 9               | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 5      | Челночный бег 8 x 12м (сек.)                              | 23,0            | 23,5  | 24,0  | 24,5  | 25,0  |

**Таблица №4**

|                                                                                            |                   |        |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивной и профессионально – прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов (в очках)                                                            | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

### **Итоговый балл формируется суммированием баллов**

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Посещение одного занятия:<br>Выполнение нормативов        | 4 балла   |
| Посещение спортивных секций                               | 30 баллов |
| Выступление на соревнованиях в составе сборной КемГУКИ    | 30 баллов |
| Выступление на соревнованиях в составе сборной факультета | 10 баллов |

### **Формы контроля по дисциплине**

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено». «Зачтено» **выставляется, если обучающийся достиг уровней формирования компетенций: продвинутый, повышенный, пороговый** - обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу. «Не зачтено» **соответствует нулевому уровню формирования компетенций**; обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

### **Шкала перевода баллов в оценки при промежуточной аттестации в форме зачета**

| Уровень формирования компетенции          | Оценка     | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-------------------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Продвинутый, повышенный, пороговый</b> | Зачтено    | 60                            | 100                            |
| <b>Нулевой</b>                            | Не зачтено | 0                             | 59                             |

Зачетные требования для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе включают:

- посещение учебных занятий не менее 90 % (не более 4 прогулов за семестр);
- ведение дневника самоконтроля – самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья;
- умение оценить динамику функциональных показателей и уровень собственной

физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).

- подготовка комплекса лечебной физкультуры по коррекции перенесенного заболевания и демонстрация выполнения комплекса преподавателю.

Студенты, **освобожденные по медицинским показаниям** от практических занятий, предоставляют медицинские справки об освобождении от занятий по физической культуре (1-2-ой месяц обучения) и проходят на свой выбор:

1. тестирование;
2. Подготовка и защита рефератов

Студенты, **освобожденные** от физической нагрузки по состоянию здоровья, должны предоставить медицинскую справку (1-й месяц обучения), пройти тестирование или написать реферат по тематике, предложенной преподавателем (Примерная тематика рефератов в п. 6.1.).

Студенты, **занимающиеся в группах ЛФК**, для получения зачета должны предоставить справку из лечебного учреждения с указанием сроков и количества проведенных занятий ЛФК (в соответствии с назначением лечащего врача) сроком до 15 декабря (нечетные семестры) или до 15 мая (четные семестры) подготовить и сдать реферат по установленным правилам или устный зачёт.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **9.1. Основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с.
2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2008. - 336 с.
3. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс]: / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .– Загл. с экрана.

### **9.2. Дополнительная литература:**

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
5. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / СибГТУ, 2013. -173с. - Университетская библиотека online. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>. – Загл. с экрана.
6. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>. – Загл. с экрана

## **10. Материально – техническое обеспечение учебного процесса.**

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Игровой спортивный зал:<br>баскетбольные щиты -8, волейбольные стойки -2, сетки в/б – 4, мини – футбольные ворота -2, бадминтон – 6 стоек, сетки; мячи (в/б, б/б, футбольные) – 50; гимнастические скамейки – 6, гимнастические стенки – 2; медболы – 10, маты – 6, бадминтонные ракетки – 40. |
| 2. | Зал ОФП (26 × 16 м):                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | степы – 30, тренажеры – 30, гимнастические стенки – 12, перекладина -1, весы – 1, коврики индивидуальные – 40, гантели – 40, скакалки – 100, столы для н/ тенниса – 4, ракетки теннисные - 30, весы медицинские – 1.                                              |
| 3. | Зал ОФЛ (6 x 18):<br>скамейки -10, индивидуальные коврики -70, маты - 6, медболы - 10, скакалки – 15, гантели – 15, бадминтон – 10, дорте – 6, стелы – 6, столы н/тенниса – 6, зеркальная стенка, станок гимнастический, стенки гимнастические – 8, медболы – 10. |
| 4. | Зал ОФП (5 x 6):<br>станок гимнастический, стелы -10, гантели – 20, скакалки – 20, гимнастические палки – 30, медболы – 10, стенка зеркальная.                                                                                                                    |
| 5. | Тренажерный зал (4 x 10):<br>штанги – 4, тренажеры тренажерные устройства – 8, гири – 10.                                                                                                                                                                         |
| 6. | Лыжная база - 150 пар комплектов лыжного инвентаря.                                                                                                                                                                                                               |

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается:

- адаптированная программа по дисциплине;
- индивидуальный учебный план с учетом особенностей психофизического развития обучающихся и их состояния здоровья;
- применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины и индивидуальные задания.

При выполнении заданий для всех групп с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения предложенных индивидуальных заданий.

Консультации по дисциплине и оценка результатов ее освоения с инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья проводятся в оснащенных для них аудиториях. Для осуществления процедур текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлены адаптированные формы их проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей:

### **12.Перечень ключевых слов**

Атлетическая гимнастика  
Бадминтон  
Баскетбол  
Биологическая система  
Виды спорта  
Волейбол  
Гимнастика  
Здоровый образ жизни

Легкоатлетическая подготовка  
Лыжная подготовка  
Спортивная классификация  
Спортивные игры  
Степ-аэробика  
Стретчинг  
Физиологические механизмы  
Физическая культура и спорт  
Фитнес