

«
-
»

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)**

: немецкий язык. Английский язык

1,2,3

1,2,3,4,5

328

1,2,3,4,5

:

30

2019

1

1. Место дисциплины в структуре ОП

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
УК-7.	<p data-bbox="727 483 831 517">Знать:</p> <p data-bbox="727 869 831 902">Уметь:</p> <p data-bbox="727 1077 863 1111">Владеть:</p>

3. Содержание дисциплины

1. Легкая атлетика.

2. Спортивные игры.

3. Гимнастика.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1.	Диагностика общефизического состояния студента	18	-	18	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
2.	Легкая атлетика	120	-	60	60
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
3.	Спортивные игры	128	-	60	64
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-
4.	Гимнастика	44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.	Подвижные игры	22	-	-	22
	ИТОГО	328	-	160	168

5. Виды учебной деятельности

Занятия семинарского типа

1 курс, 1 семестр (32 часа)

1-7 занятия

8 занятие -

9 занятие -

10-15 занятия -

16 занятие

1 курс, 2 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

2 курс, 3 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

2 курс, 4 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

3 курс 5 семестр (32 часа)

1-15 занятия -

16 занятие

Самостоятельная работа

Студентам предлагаются на выбор вопросы для изучения. В конце каждого семестра они должны предоставить реферат на выбранную тему.

1 курс, 1 семестр

1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

-

8.

-

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

1 курс, 2 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

2 курс, 3 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

2 курс, 4 семестр

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

- 9. -
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14. -

- 15.
- 16. -

- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21. -
- 22.

3 курс, 5 семестр

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

12. -

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20. -

21.

22.

23.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1) Гимнастика. ОРУ.

\

\

\

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации
1 курс, 1 семестр

1) Тесты по спортивно-технической подготовке

:

:

2) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	-	4	6	8	10	13	-	7	9	11	13	19
	-	5	10	15	25	35	-	5	7	9	10	16
2.		2	4	6	8	13		3	5	7	9	16
3.		180	190	200	210	230	-	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	-	2	4	6	8	10	-	3	6	9	11	15
	-	3	7	10	20	30	-	3	5	7	9	13
2.		1	3	5	7	11		2	4	6	8	13
3.		170	180	190	200	210	-	20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок							
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3		4
1.	Гибкость:	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость:	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1 2-3	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15			40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

1 курс, 2 семестр

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

:

:

4)Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№

Показатели и шкала оценок

Показатели и шкала оценок

	-							-						
2.	Волейбол -	1	20	30	40	50	60	Волейбол: -	1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
	-	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
3.	« -»	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

2 курс, 3 семестр

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

:

5

:

-

или

-

6) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					
	-	5	10	20	30	40		6	8	10	12	14
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	11	16
3.		195	205	215	230	240		25	30	35	40	50

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	-	3	5	7	9	10	-	3	5	7	10	15
	-	5	7	10	20	30	-	4	6	8	10	12
2.		1	3	5	6	10		4	6	7	8	11
3.		185	195	205	215	230	-	20	25	30	35	40

Специальная медицинская

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курсе	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость:	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость:	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						
2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
		2	15	20	30	40	50		2	15	20	30	40	50
	-							-						
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	Тест Купера	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5.7	2.3 6,2
2.	Волейбол	1	20	30	40	50	60	Волейбол:	1	20	30	40	50	60
	-	2	1	2	3	4	5	-	2	1	2	3	4	5
	-	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
3.	« »	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

3 курс, 5 семестр

9) Тесты по спортивно-технической подготовке

:

:

:

10) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					

2.	Бадминтон:	1	20	30	40	50	60	Бадминтон	1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

Требования к написанию реферата

-

1) 1)

2003.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

-	-
-	-
-	-
5	-

	-
-	- - - -
6.	- -

Оценивание реферата

19
15

Критерии выставления зачета

«Зачтено»

-
-
-
-

-

-

«Не зачтено»

-
-
-
-

-

-

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

1.

2019.

2-

ISBN 978-5-534-07339-3.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>

2.

2-

ISBN 978-5-534-11767-

I

-

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

3.

,

2019. ISBN 978-5-534-09116-8.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4. 2-
ISBN 978-5-534-10524-7.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. 2-
ISBN 978-5-534-07551-
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
9. [online.ru/bcode/438824](https://biblio-online.ru/bcode/438824)
- 6.

ISBN 978-5-534-05600-6. URL:
<https://biblio-online.ru/bcode/441686>

7.2. Дополнительная литература

1. ISBN
978-5-534-11092-0. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. 2-
ISBN 978-5-534-07657-8.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
- 3.
- ISBN 978-5-534-10153- ISBN 978-
5-7996-1903- - -
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. -
5. 2-
ISBN 978-5-534-07276-1.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. 2- , 2019. 103
ISBN 978-5-534-11441-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. 2-
ISBN 978-5-534-06393-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. 2-
ISBN
978-5-534-07484-0. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>

9. -
10. -
11. -
- (ISBN 2-
978-5-534-11118-7. URL: https://biblio-
online.ru/bcode/444505

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.tssr.ru
2. www.Fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru
6. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidov-sporta>
9. <http://herzen-ffk.myl.ru/>
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

8. Материально-техническое обеспечение

Приборы, материалы и оборудование: 2

9. Программное обеспечение

KasperskyEndpointSecurity

FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

1. MicrosoftWindows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0396A3C600974D1A9B742A1E041D6E7D081B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022