

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

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

**: Физика, Информатика**

1-3

1-5

328

1,2,3,4,5

30

2019

1

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

<b>УК-7.</b>	<b>Знать:</b>          <b>Уметь:</b>          <b>Владеть:</b>
--------------	---

## 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
<b>1.</b>	<b>Диагностика общефизического состояния студента</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>128</b>	-	<b>60</b>	<b>64</b>
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>44</b>	-	<b>22</b>	<b>22</b>
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>22</b>	-	-	<b>22</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	-	<b>160</b>	<b>168</b>

### 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  
1курс, 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
	16 -	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



**Подготовительная медицинская группа**

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	100	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3		19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.		15.4 0	15.1 0	14.4 0	14.1 0	13.4 0		13.2 0	12.5 0	12.2 0	11.5 0	11.0 0
3.		1	2	3	4	5		130	140	150	160	170

**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

2 курс, 3 семестр

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

:

: - или -

**б) 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



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

**Подготовительная медицинская группа**

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		16,0	15,7	15,4	15,1	14,8		19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
2.		15,3 0	15,0 0	14,3 0	14,0 0	13,3 0		12,3 0	12,1 5	11,5 5	11,3 5	11,1 5
3.	-  -	1	2	3	5	7		140	150	160	170	180

**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
	-	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







-	-
	-
5	-
-	-
6.	-

**Оценивание реферата**

19  
15

**Критерии выставления зачета  
«Зачтено»**

- -

**«Не зачтено»**

- -

**7. Перечень основной и дополнительной литературы  
7.1. Основная литература**

1.

2-

- ISBN 978-5-534-07339-3.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>
- 2.
- 2- ISBN 978-5-534-11767- ISBN 978
- URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
- 3.
- 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 978-5-534-07551-9.  
URL: <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.
- 978-5-534-11092-0. ISBN  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. И 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. Д 2- ISBN 978-5-534-07276-1.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. В Ф 2- ISBN 978-5-534-11441-6.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

7. И 3

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.

2-

ISBN 978-5-

URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/444505)

534-11118-7.

[online.ru/bcode/444505](https://biblio-online.ru/bcode/444505)

### 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)
5. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
6. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_volleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html)
7. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333)
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
11. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

## 8. Материально-техническое обеспечение

Приборы, материалы и оборудование: 2

## 9. Программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security

FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03560A5C00037A0A93742A1E041D6708180

Владелец: Артеменков Михаил Николаевич

Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022