

«Утверждаю»

2021

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**: 44.03.01 Педагогическое образование
: Дополнительное образование (в области дизайна)**

1-3

1-5

328

1,2,3,4,5

:

26

2021

1

2021

2. Спортивные игры.

Баскетбол.

Волейбол.

Настольный теннис.

Подвижные 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 курс. 1 семестр.

1) Гимнастика. ОРУ.

\

\

\

1 курс. 2 семестр.

2) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: подачи

5

Настольный теннис:

2 курс. 3 семестр.

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: штрафные

Настольный теннис:

2 курс. 4 семестр.

4) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол:

Настольный теннис:

-

ИЛИ

-

3 курс. 5 семестр.

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол:

Настольный теннис: - -

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

1 курс, 1 семестр

1) 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

	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.		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

3) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

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							

2 курс, 4 семестр

4) 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.		15,7	15,4	15,1	14,8	13,5		18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
2.		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	10,3 0
3.	-	2	3	5	7	9		150	160	170	180	195
	-											

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

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Настольный теннис:

Подвижные игры:

Волейбол:

6) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок	Показатели и шкала оценок
---	---------------------------	---------------------------

	Мужчины	Показатели и шкала оценок					Женщины	Показатели и шкала оценок				
		1	2	3	4	5		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 группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	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							

Требования к написанию реферата
Реферат

1)

2)

-

-

20

-

-

-

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.

2-

534-07339-3.
[online.ru/bcode/438400](https://bibliotekaonline.ru/bcode/438400)

ISBN 978-5-
URL: [https://biblio-](https://bibliotekaonline.ru/bcode/438400)

2.

2-

-

- ISBN 978-5-534-11767-7
-
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. 2019.
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 978-5-534-10153-9
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-
ISBN 978-5-534-11441-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. 2-

[online.ru/bcode/438412](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 978-5-534-11118-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.olympic.org/russian-federation -
2. <https://minsport.gov.ru/> -
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. www.sportmedicine.ru -
5. <https://bmsi.ru/>

6. <http://teoriya.ru/ru> -
7. <http://herzen-ffk.my1.ru/> -

8. www.volley.ru
9. www.tssr.ru
10. <https://russiabasket.ru/> -
11. <https://fhr.ru/> -
12. www.sportbox.ru
13. <https://www.championat.com/> - COM

8. Материально-техническое обеспечение

Приборы, материалы и оборудование: 2

-
Помещение для самостоятельной работы – компьютерный класс с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС СмолГУ (

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0360A5C00037A0A9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022