

«Утверждаю»

-

03

2021

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**: 54.03.01 Дизайн
: Дизайн интерьера**

1
1-3
1-5
328
1 0
1,2,3,4,5

:

26

2021

1

2021

1. Место дисциплины в структуре ОП

1

54.03.01

,

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
УК-7.	<p data-bbox="751 555 847 589">Знать:</p> <p data-bbox="1082 591 1098 624">2</p> <p data-bbox="1374 663 1390 696">2</p> <p data-bbox="751 943 847 976">Уметь:</p> <p data-bbox="1171 1122 1187 1155">2</p> <p data-bbox="751 1155 847 1189">Владеть:</p>

3. Содержание дисциплины

(

2.

1

()

2

,

3.

Баскетбол.

1

2

1 2 2
1 2 2
2

Волейбол. 1

Настольный теннис. 1

4. .

5. 1

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 –				1
				-
16 занятие				
		1 курс, 2 семестр (32 часа)		
1-15 занятия –				1
			-	
16 занятие				
		2 курс, 3 семестр (32 часа)		
1-15 занятия –				1
			-	
16 занятие				
		2 курс, 4 семестр (32 часа)		
1-15 занятия –				1
			-	
16 занятие				
		3 курс 5 семестр (32 часа)		
1-15 занятия –				1
			-	
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.

2.

3.

4.

5.

6.

-

7.

-

8.

-

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

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.

- 12. -
- 13. 1
- 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			
	\		1	
(2		
)				2
			2	
	\		1	
(2		
)				2
				2
	\		1	

(2) 2
2

1
(2) 2
2

1 курс. 2 семестр.

2) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: подачи , 1 2 2

Настольный теннис:

1 (2) 2

2 курс. 3 семестр.

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: штрафные , 1) 2
2

Настольный теннис:

1) 2
2

2 курс. 4 семестр.

4) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: 1

Настольный теннис:

- или - 1
(2
) 2

3 курс. 5 семестр.

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: , 1 2
2

Настольный теннис:

) 2 - - 1

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: 2	1	20	30	40	50	60	Бадминтон 2	1	20	30	40	50	60
	- 2	2	15	20	30	40	50	- 2	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						
		2	5	8	10	12	15							
		3	7	9	14	16	20							

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
	2	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

№	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	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
	-							-						

	(- -	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							2						
	-	2	2	15	20	30	40	50	-	2	2	15	20	30	40
		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

1

2

1

2

2

2

2

2

2)

2

3)

2

()

2 1

2 2

(

- 1 (20 - (- 1) -

2003. - . (-

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

(2
- ,	2
)	2 2
- ,	2 2
	2
- ,	2
,	
5	2 2

	-	1	
	-		2
,	-		2
- ,	-		2
6.	-		
	-		2
,	-		

Оценивание реферата

1
),
19) 2 2
15 (/ 2
(

Критерии выставления зачета

«Зачтено»

-
-
- - 0 -
- (
-

«Не зачтено»

-
-
- - 0 -
-

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

1. 1
2021.) - 2- 1
R T ISBN 978-5-534-07339-3. 1
URL: <https://urait.ru/bcode/438400>
2. 1
2- 1) (2 1 -
((ISBN 978-5-534-11767-.
ISBN 978 5 8140), . - 1 R T
URL: <https://urait.ru/bcode/446107>
3. , 1 1

2021. 0 ISBN 978-5-534-09116-8. 1
 R T URL: <https://urait.ru/bcode/431427>
4. 1
 2- 1))((-
 ISBN 978-5-534-10524-7. 1
 R T URL: <https://urait.ru/bcode/430716>
5. 1
 R T2 2- 1
 2021. (/0 ISBN 978-5-534-07551-
 9. 1 R T URL: <https://urait.ru/bcode/438824>
6. 1
 2
 1))()
 ISBN 978-5-534-05600-6. 1 R T
 URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

7.2. Дополнительная литература

1. 1
 1))((. - ISBN
 978-5-534-11092-0. 1 R T URL: <https://urait.ru/bcode/444497>
2. 1
 2- 1
))(, ISBN 978-5-534-07657-8.
 1 R T URL: <https://urait.ru/bcode/438414>
3. 1
 2
 1))(2 1 - - (), ().
 ISBN 978-5-534-10153-0 ISBN 978-5-7996-1903-0 -
 - 1 R T URL: <https://urait.ru/bcode/429446>
4. -
 1) ((
5. 1 1 2-
 1))() -/
 ISBN 978-5-534-07276-1. 1 R T
 URL: <https://urait.ru/bcode/437343>
6. 2- 1))(103
 ISBN 978-5-534-11441-6. 1
 R T URL: <https://urait.ru/bcode/445290>
7. 1 1
 2- 1
))((. ISBN 978-5-534-06393-6. 1
 R T URL: <https://urait.ru/bcode/438412>
8. 1 2-
 2 2- ISBN
 978-5-534-07484-0. 1 R T
 URL: <https://urait.ru/bcode/437252>
9. 1 -
 1 -) (, -

10. 1 -) (- , - 1 -

11. 1 -) (- , - 1 -

1 978-5-534-11118-7. 1)) ((- R T ISBN URL:
<https://urait.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

(

NEC -(, 15

1 Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),

--0, .. -) (-

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: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
 Владелец: Мугеменков Михаил Николаевич
 Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022