

«  
-  
»

06

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

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

**Английский язык. Немецкий язык.**

1-3

1-5

328

1,2,3,4,5

:

30

1

2019



### 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
	-	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	5
1.	<b>Гибкость:</b>	<b>1-3</b>	2	6	10	12	16	<b>Гибкость:</b>	<b>1-3</b>	5	9	12	15	18
	-							-						
2.	<b>Бадминтон:</b>	<b>1</b>	20	30	40	50	60	<b>Бадминтон</b>	<b>1</b>	20	30	40	50	60
	-	<b>2</b>	15	20	30	40	50	-	<b>2</b>	15	20	30	40	50
		<b>3</b>	40	50	80	90	100		<b>3</b>	40	50	80	90	100
3.	<b>Отжимания:</b>	<b>1</b>	4	6	8	10	12	<b>Вращение обруча</b>	<b>1</b> <b>2-3</b>	20	30	40	50	60
		<b>2</b>	5	8	10	12	15			40	50	70	80	90
		<b>3</b>	7	9	14	16	20							

**1 курс, 2 семестр**

**3) Тесты по спортивно-технической подготовке**

:

:

**4) Тесты по общефизической подготовке**

**Основная медицинская группа**

**№**

	-							-						
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	11	10	90	80	-	1-3	12	11	10	90	80
	-		0	0	0			-		0	0	0		

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





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

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

### Требования к написанию реферата

o oo

-

1)

2003.

**Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

-	-
-	-
-	-

	-
-	- - - -
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-  
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. 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. 2-  
ISBN 978-5-534-07276-1.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. B 103  
2-  
ISBN 978-5-534-11441-6.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. 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.

978-5-534-11118-7.  
online.ru/bcode/444505

2-  
ISBN  
URL: https://biblio-

### 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.myl.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

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: 03B60A5C00031A0A9B142A1E041D27081260  
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич  
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022