

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич  
Должность: Заведующий кафедрой хореографии  
Дата подписания: 29.06.2021 13:43:37  
Уникальный программный ключ:  
556ac330a007d1546f3d1adac07c076912a3e436

Федеральное

Министерство культуры Российской Федерации  
государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет народной культуры  
Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ



Зав. кафедрой хореографии  
В.Н. Карпенко  
26.08.17

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура  
Профиль подготовки – Руководство хореографическим любительским  
**КОЛЛЕКТИВОМ**  
Квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная

Краснодар, 2017

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору б1.в.дв «Элективные курсы по физической культуре и спорту» вариативной части обучающимся очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура в 1-6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура

**Рецензенты:**

Заслуженный работник культуры РФ  
Доцент

И.А. Карпенко

Заслуженная артистка республики Адыгея,  
Художественный руководитель  
танцевальной группы  
Государственного академического  
Кубанского казачьего хора

Е.Н.Арефьева

**Составитель:** И.В. Вяткина, доцент

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «28» августа 2017 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «30» августа 2017 г., протокол № 1.

© 2017 г.

*В.Н. Карпенко*

© ФГБОУ ВО «КГИК»,

2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины .....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....  | 5  |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины .....   | 5  |
| 4. Структура и содержание дисциплины .....   | 7  |
| 4.1. Структура дисциплины .....  | 7  |
| 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы ..... | 8  |
| 5. Образовательные технологии .....  | 16 |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....                                    | 18 |
| 6.1. Контроль освоения дисциплины .....  | 18 |
| 6.2. Оценочные средства .....  | 21 |
| 7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины .....  | 25 |
| 7.1. Основная литература .....   | 25 |
| 7.2. Дополнительная литература .....   | 25 |
| 7.3. Периодические издания .....   | 26 |
| 7.4. Интернет-ресурсы .....  | 26 |
| 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий .....  | 26 |
| 7.6. Программное обеспечение .....   | 26 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....  | 26 |
| 9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины .....   | 27 |

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целью** дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», находящаяся в учебном плане в вариативной части Б1.В.ДВ - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. Дисциплина ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении предшествующих дисциплин.

В соответствии со структурой учебного плана по направлению подготовки \_\_\_\_\_ «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части профессионального цикла.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (специальности):

**а) общекультурных (ОК)**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)

**б) профессиональных компетенций (ОПК)**

В результате изучения дисциплины студент должен:

По окончании изучения курса студент должен:

*Знать:*

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

*Уметь:*

– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

*Владеть:*

– различными современными понятиями в области физической культуры;

– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

**Приобрести опыт практической деятельности, направленной на:** - Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья., - подготовка к про-

фессиональной деятельности., -участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.,-организация проведения индивидуального и коллективного отдыха., -активную творческую деятельность по формированию ЗОЖ

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

**По очной форме обучения** общий объем дисциплины составляет -328 часов.

| №<br>п<br>/<br>п | Раздел<br>дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость<br>(в часах/ з.е) |     |    |    | Формы текущего кон-<br>троля успеваемости ( <i>по<br/>неделям семестра</i> )<br>Форма промежуточной<br>аттестации ( <i>по семе-<br/>страм</i> ) |
|------------------|----------------------|---------|-----------------|---|-----|----|----|---|
|                  |                      |         |                 | Л   | ПЗ  | ИЗ | СР |   |
| 1                | Легкая атлетика      | 1       |                 |   | 54  |    |    |   |
| 2                | Спортивные игры      | 2       |                 |   | 54  |    |    | зачет   |
| 3                | Легкая атлетика      | 3       |                 |   | 54  |    |    |   |
| 4                | Спортивные игры      | 4       |                 |   | 54  |    |    | зачет   |
| 5                | Легкая атлетика      | 5       |                 |   | 54  |    |    |   |
| 6                | Спортивные игры      | 6       |                 |   | 58  |    |    | зачет   |
| ИТОГО            |                      |         |                 |   | 328 |    |    |   |
| Всего            |                      |         |                 |   | 328 |    |    |   |

**По заочной форме обучения** общий объем дисциплины составляет -328 часа.

| №<br>п/<br>п | Раздел<br>дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, вклю-<br>чая самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |    |          |        |    | Формы текущего<br>контроля успевае-<br>мости ( <i>по неделям<br/>семестра</i> )<br>Форма промежуточ-<br>ной аттестации ( <i>по<br/>семестрам</i> ) |
|--------------|----------------------|---------|-----------------|---|----|----------|--------|----|--|
|              |                      |         |                 | Л   | ПЗ | Контроль | И<br>З | СР |  |
| 1            | Легкая атлетика      | 1       |                 |   | 2  |          |        | 50 |  |
| 2            | Спортивные игры      | 2       |                 |   | 2  | 4        |        | 50 | Зачет  |
| 3            | Легкая атлетика      | 3       |                 |   | 2  |          |        | 50 |  |
| 4            | Спортивные игры      | 4       |                 |   | 2  | 4        |        | 50 | зачет  |
| 5            | Легкая атлетика      | 5       |                 |   | 4  |          |        | 50 |  |
| 6            | Спортивные игры      | 6       |                 |   | 4  | 4        |        | 50 | зачет  |

|  |       |     |    |    |  |     |  |
|--|-------|-----|----|----|--|-----|--|
|  | ИТОГО |     | 14 | 12 |  | 302 |  |
|  | Всего | 328 |    |    |  |     |  |

#### 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

| №№ тем                           | Название раздела  | Всего часов | Количество часов |              |                        | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|                                  |   |             | Лекции           | практические | Самостоятельная работа |                         |
| 1                                | 2   | 3           |                  |              | 4                      |                         |
| <b>1 семестр</b>                 |   |             |                  |              |                        |                         |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |   |             |                  |              |                        |                         |
|                                  | <u>Практические занятия 1-14. Бег. Прыжки.</u><br>- высокий, низкий старт;<br>- стартовое ускорение;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега.   | 28          |                  | 28           |                        | ОК-7                    |
|                                  | <u>Практические занятия 15-27. Метания. Бег</u><br>- метание теннисного мяча на дальность;<br>- метание теннисного мяча на точность;<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- толкание ядра со скачка<br>- бег на средние дистанции;<br>- бег на длинные дистанции;<br>- кросс. | 26          |                  | 26           |                        | ОК-7                    |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b>  |   |             |                  |              |                        |                         |
|                                  | <u>Практические занятия 28-41. Волейбол</u><br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача;<br>- верхняя подача;<br>- двухсторонняя игра   | 28          |                  | 28           |                        | ОК-7                    |
|                                  | <u>Практические занятия 42-54 Баскетбол</u><br>- ведение мяча правой, левой;<br>- передача мяча от груди;<br>- передача мяча сверху;<br>- передача мяча снизу;<br>- бросок в корзину двумя руками;<br>- бросок в корзину одной рукой;   | 26          |                  | 26           |                        | ОК07                    |

|   |   |    |  |    |  |      |
|---|---|----|--|----|--|------|
|   | - штрафные броски;<br>- двухсторонняя игра  |    |  |    |  |      |
| <b>Вид контроля -зачет</b>              |   |    |  |    |  |      |
|   | Всего   |    |  |    |  | 108  |
| <b>3-4 семестр</b>                      |   |    |  |    |  |      |
| <b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b> |   |    |  |    |  |      |
|   | <u>Практические занятия 1-14. Бег</u><br>Прыжки<br>- Общая физическая подготовка ;<br>- высокий, низкий старт;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега;<br>- тройной прыжок.  | 28 |  | 28 |  | ОК-7 |
|   | <u>Практические занятия 15-27.Метания. Бег</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- метание резинового мяча на дальность;<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- толкание ядра со скачка.<br>- бег на средние дистанции;<br>- бег с препятствиями;<br>- бег на длинные дистанции;   | 26 |  | 26 |  | ОК-7 |
| <b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>  |   |    |  |    |  |      |
|   | <u>Практические занятия 28-41. Волейбол</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача;  | 28 |  | 28 |  |      |
|   | <u>Практические занятия 42-54. Баскетбол.</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- ведение мяча боком, спиной;<br>- передача мяча от плеча;<br>- передача мяча сверху одной рукой;<br>- передача мяча снизу с отскоком;<br>- бросок в корзину двумя руками;<br>- бросок в корзину одной рукой;<br>- штрафные броски, 6-метровые броски;<br>- двухсторонняя игра | 26 |  | 26 |  | ОК-7 |
|   | <b>Вид итогового контроля - зачет</b>   |    |  |    |  |      |
|   | <b>ВСЕГО за уч.год:</b>   |    |  |    |  | 108  |
| <b>5-6 семестр</b>                      |   |    |  |    |  |      |
| <b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b> |   |    |  |    |  |      |
|   | <u>Практические занятия 1-14. Бег</u><br>Прыжки<br>- Общая физическая подготовка;   | 28 |  | 28 |  | ОК-7 |



|                                 |  |    |  |    |  |      |
|---------------------------------|--|----|--|----|--|------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий, низкий старт;</li> <li>- бег на короткие дистанции (спринт);</li> <li>- эстафетный бег;</li> <li>- барьерный бег;</li> <li>- бег на длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- тройной прыжок;</li> <li>- прыжки в высоту.</li> </ul>  |    |  |    |  |      |
|                                 | <u>Практические занятия 15-27. Метания. Бег</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- метание резинового мяча на дальность;</li> <li>- метание спортивного снаряда (гранаты);</li> <li>- толкание ядра с места;</li> <li>- метание копья.</li> <li>- эстафетный бег;</li> <li>- барьерный бег;</li> <li>- бег на длинные дистанции;</li> </ul>   | 26 |  | 26 |  | ОК-7 |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b> |  |    |  |    |  |      |
|                                 | <u>Практические занятия. 28-42 Волейбол</u><br>Баскетбол<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- передача мяча одной-двумя руками сверху;</li> <li>- передача мяча одной-двумя руками снизу;</li> <li>- верхняя подача в прыжке;</li> <li>- нападающий удар;</li> <li>- двухсторонняя игра в волейбол:</li> <li>- передача мяча из-за головы;</li> <li>- передача мяча сбоку;</li> <li>- передача мяча снизу;</li> <li>- бросок в корзину одной рукой в прыжке;</li> <li>- штрафные броски;</li> <li>- двухсторонняя игра</li> </ul> | 30 |  | 30 |  | ОК-7 |
|                                 | <u>Практические занятия 43-56</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- Специальная физическая подготовка;</li> <li>- упражнения специфичные для избранной профессии</li> <li>- спортивные игры адекватные избранной профессии</li> </ul>  | 28 |  | 28 |  | ОК-7 |
|                                 | <b>Вид итогового контроля - зачет</b>  |    |  |    |  |      |
|                                 | <b>Всего за уч. год</b>  |    |  |    |  | 112  |
|                                 | <b>ИТОГО:</b>  |    |  |    |  | 328  |

**По заочной форме обучения**

| №№<br>темы                         | Название раздела  | Все<br>го<br>ча-<br>сов | Количество часов |              |                        | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---|-------------------------|------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|                                    |   |                         | Лекции           | практические | Самостоятельная работа |                         |
| 1                                  | 2   | 3                       |                  |              | 4                      |                         |
| <b>1.2</b><br><b>се-<br/>местр</b> |   |                         |                  |              |                        |                         |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |                         |                  |              |                        |                         |
|                                    | Практическое занятие 1. Основы обучения студентов двигательным действиям  | 2                       |                  | 2            |                        | ОК-7                    |
|                                    | Самостоятельная работа. Бег, прыжки, метания.<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- бег на длинные дистанции;<br>- кросс;<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега.<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- толкание ядра со скачка. | 50                      |                  |              | 50                     | ОК-7                    |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>   |   |                         |                  |              |                        |                         |
|                                    | Практическое занятие 2.<br>- основные методики самомассажа;<br>- методика коррегирующей гимнастики для глаз   | 2                       |                  | 2            |                        | ОК-7                    |
|                                    | Самостоятельная работа. Баскетбол, волейбол.<br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача;   | 50                      |                  |              | 50                     | ОК-7                    |
| <i>Контроль</i>                    |   | 4                       |                  |              |                        |                         |
| <i>Вид контроля-зачет</i>          |   |                         |                  |              |                        |                         |
|                                    | ВСЕГО:  | 108                     |                  | 4            | 100                    |                         |
| <b>3-4 семестр</b>                 |   |                         |                  |              |                        |                         |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |                         |                  |              |                        |                         |
|                                    | Практическое занятие 1.<br>- методика оценки и коррекции осанки и телосложения;<br>- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.   | 2                       |                  | 2            |                        | ОК-7                    |

|                                  |  |    |  |   |     |      |
|----------------------------------|--|----|--|---|-----|------|
|                                  | <u>Самостоятельные занятия. Бег, прыжки, метания:</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- бег на длинные дистанции;<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега;<br>- тройной прыжок.<br>- Общая физическая подготовка;<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- толкание ядра со скачка.   | 50 |  |   | 50  | ОК-7 |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b>  |  |    |  |   |     |      |
|                                  | <u>Практическое занятие 2</u><br>- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта;<br>- методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.   | 2  |  | 2 |     | ОК-7 |
|                                  | <u>Самостоятельные занятия Волейбол. Баскетбол.:</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача;<br>- верхняя подача;<br>- двухсторонняя игра<br>- Общая физическая подготовка;<br>- ведение мяча боком, спиной;<br>- передача мяча от плеча;<br>- передача мяча сверху одной рукой;<br>- передача мяча снизу с отскоком;<br>- бросок в корзину двумя руками;<br>- бросок в корзину одной рукой;<br>- штрафные броски, 6-метровые броски;<br>- двухсторонняя игра | 50 |  |   | 50  | ОК-7 |
| Контроль                         |  |    |  | 4 |     |      |
| Вид контроля- зачет              |  |    |  |   |     |      |
| <u>ВСЕГО за уч.год</u>           |  |    |  |   | 108 |      |
| <i>5-6 семестр</i>               |  |    |  |   |     |      |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |  |    |  |   |     |      |
|                                  | <u>Практическое занятие 1</u><br>- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом   | 2  |  | 2 |     | ОК-7 |
|                                  | <u>Самостоятельные занятия. Бег, прыжки, метания</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- высокий, низкий старт;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);  | 50 |  |   | 50  | ОК-7 |

|                                 |  |            |  |   |     |      |
|---------------------------------|--|------------|--|---|-----|------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- прыжки в высоту</li> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- метание резинового мяча на дальность;</li> <li>- метание спортивного снаряда (гранаты);</li> <li>- толкание ядра с места;</li> <li>- метание копья.</li> </ul>   |            |  |   |     |      |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b> |  |            |  |   |     |      |
|                                 | <u>Практическое занятие 2-3</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</li> <li>- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ul>   | 4          |  | 4 |     | ОК-7 |
|                                 | <u>Самостоятельные занятия:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- передача мяча одной-двумя руками сверху;</li> <li>- передача мяча одной-двумя руками снизу;</li> <li>- верхняя подача в прыжке;</li> <li>- нападающий удар;</li> <li>- двухсторонняя игра в волейбол:</li> <li>- передача мяча из-за головы;</li> <li>- передача мяча сбоку; передача мяча снизу;</li> <li>- бросок в корзину одной рукой в прыжке;</li> <li>- штрафные броски;</li> <li>- двухсторонняя игра</li> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- Специальная физическая подготовка;</li> <li>- упражнения специфичные для избранной профессии</li> <li>- спортивные игры адекватные избранной профессии</li> </ul> | 52         |  |   | 52  | ОК-7 |
|                                 | <u>Контроль</u>  | 4          |  |   |     |      |
|                                 | <u>Вид итогового контроля-зачет</u>  |            |  |   |     |      |
|                                 | <u>ВСЕГО за уч.год</u>   | 112        |  | 6 | 102 |      |
| <b>ИТОГО:</b>                   |  | <b>328</b> |  |   |     |      |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды учебной работы:

Учебная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме обязательных практических занятий, а также в виде самостоятельной работы студентов.

Практические занятия преимущественно носят учебно-тренировочную и оздоровительную направленность.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## 6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

- *Текущий контроль* успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- *выполнение контрольно-зачетных упражнений*

- *Рубежный контроль* предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний: практические, оценка выполнения самостоятельной работы студентов.
- *Промежуточный контроль* в форме зачета (2, 4, 6 семестр)

### 6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций)

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе (таблица 1, 2).

Таблица 1

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений  
1 курс (мужчины)

| № п\п | ТЕСТЫ   | Оценка в баллах |       |       |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
|       |   | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)  | 10,0            | 9,5   | 9,0   |
| 2.    | Бег 3000м. (мин., сек.)                                   | 16.00           | 15.30 | 15.00 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                                       | 2               | 6     | 10    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)                                | 30              | 35    | 40    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)                               | 210             | 215   | 220   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                          | 110             | 120   | 130   |
| 7.    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 6               | 8     | 10    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)       | 22              | 26    | 30    |
| 9.    | Челночный бег (сек.)                                      | 7,8             | 7,5   | 7,2   |
| 10.   | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 5               | 6     | 7     |

2 курс

| № п\п | ТЕСТЫ                   | Оценка в баллах |       |       |
|-------|-------------------------|-----------------|-------|-------|
|       |                         | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)        | 9,8             | 9,3   | 8,8   |
| 2.    | Бег 3000м. (мин., сек.) | 15.30           | 15.00 | 14.30 |

|     |   |     |     |     |
|-----|---|-----|-----|-----|
| 3.  | Наклон вперед (см.)                                       | 4   | 8   | 12  |
| 4.  | Метание спорт. снаряда (м)                                | 32  | 37  | 42  |
| 5.  | Прыжки в длину с места (см)                               | 215 | 225 | 235 |
| 6.  | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                          | 120 | 130 | 140 |
| 7.  | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 8   | 10  | 12  |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)       | 26  | 30  | 34  |
| 9.  | Челночный бег (сек.)                                      | 7,7 | 7,4 | 7,1 |
| 10. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 7   | 8   | 9   |

3 курс

| № п\п | ТЕСТЫ   | Оценка в баллах |       |       |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
|       |   | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)  | 9,6             | 9,1   | 8,6   |
| 2.    | Бег 3000м. (мин., сек.)                                   | 15.00           | 14.30 | 14.00 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                                       | 6               | 10    | 16    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)                                | 35              | 40    | 45    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)                               | 225             | 235   | 245   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                          | 130             | 140   | 150   |
| 7.    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 10              | 12    | 14    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)       | 30              | 34    | 38    |
| 9.    | Челночный бег (сек.)                                      | 7,6             | 7,3   | 7,0   |
| 10.   | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 9               | 10    | 11    |

Таблица 2

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений  
1 курс (женщины)

| № п\п | ТЕСТЫ   | Оценка в баллах |       |       |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
|       |   | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)                                    | 11,0            | 10,5  | 10,0  |
| 2.    | Бег 2000м. (мин., сек.)                             | 10.00           | 12.30 | 12.00 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                                 | 6               | 10    | 14    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)                          | 10              | 15    | 20    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)                         | 150             | 160   | 170   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                    | 110             | 120   | 130   |
| 7.    | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)     | 9               | 11    | 13    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 19              | 22    | 25    |
| 9.    | Челночный бег (сек.)                                | 8,8             | 8,5   | 8,2   |
| 10.   | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)    | 22              | 27    | 32    |

2 курс

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах |   |   |
|-------|-------|-----------------|---|---|
|       |       | 3               | 4 | 5 |

|     |   |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|
| 1.  | Бег 60 м. (сек.)                                    | 10,8  | 10,3  | 9,8   |
| 2.  | Бег 2000м. (мин., сек.)                             | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3.  | Наклон вперед (см.)                                 | 8     | 12    | 16    |
| 4.  | Метание спорт. снаряда (м)                          | 12    | 17    | 22    |
| 5.  | Прыжки в длину с места (см)                         | 160   | 170   | 180   |
| 6.  | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                    | 120   | 130   | 140   |
| 7.  | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)     | 11    | 13    | 15    |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 25    | 28    | 31    |
| 9.  | Челночный бег (сек.)                                | 8,7   | 8,4   | 8,1   |
| 10. | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)    | 26    | 31    | 36    |

### 3 курс

| № п\п | ТЕСТЫ   | Оценка в баллах |       |       |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
|       |   | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)                                    | 10,6            | 10,1  | 9,6   |
| 2.    | Бег 2000м. (мин., сек.)                             | 12.00           | 11.30 | 11.00 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                                 | 10              | 14    | 18    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)                          | 15              | 20    | 25    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)                         | 170             | 180   | 190   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                    | 130             | 140   | 150   |
| 7.    | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)     | 13              | 15    | 17    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 31              | 34    | 37    |
| 9.    | Челночный бег (сек.)                                | 8,6             | 8,3   | 8,0   |
| 10.   | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)    | 30              | 35    | 40    |

**6.2.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля** (не предусмотрено)

### 6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре выполняют научные работы в форме рефератов. Данные работы подлежат публичной защите и оцениваются экспертами (ведущим преподавателем) по пятибалльной системе.

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях человека (по своему диагнозу).
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
3. Физическое воспитание в учебном процессе студентов.
4. Физическая культура и спорт в сессионный период.
5. Физическая культура и спорт в каникулярный период.
6. Физическая культура и спорт для студенток в «критические» дни.
7. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
8. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.

9. Прикладная физическая подготовка студентов (по своей специальности).
10. Физическая и умственная работоспособности, как факторы успешного овладения профессией.
11. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов различных специальностей.
12. Физическая культура в здоровом образе жизни студентов.
13. Особенности физической культуры женщины.
14. Гигиенические особенности физической культуры.
15. Профилактика различных заболеваний средствами физической культуры (по своему диагнозу).
16. История развития физической культуры и спорта.
17. Воспитание физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере одного вида спорта).
18. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре.
19. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.
20. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии.

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях студентов.
2. Использование технических средств (тренажеров) на занятиях физкультурой.
3. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека.
4. Проблемы повышения эффективности физического воспитания в культурно-производственной среде.
5. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
6. Физическая культура и спорт для работников различных видов труда.
7. Сочетание физических и профессиональных нагрузок в деятельности человека.
8. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в современной семье.
10. Самоконтроль физического и функционального состояния организма.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
12. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
13. Способы восстановления (повышения) работоспособности организма.
14. Проблемы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
15. Влияние экстремальных факторов внешней среды на состояние здоровья.
16. Физическая культура и геронтология.
17. Олимпийское воспитание студенческой молодежи.
18. Проблемы физкультурного образования студентов.
19. Двигательная активность как фактор саморегуляции организма.



20. Национальные игры как эффективное средство двигательной активности.

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

1. Методики регулирования массы тела при различной двигательной активности.

2. Основные методики закаливания в студенческом возрасте.

3. Индивидуальная программа физического самосовершенствования.

4. Физическое состояние и сексуальность.

5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

6. Формы и методы ведения личного дневника самоконтроля физкультурника.

7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.

8. Общеразвивающие упражнения в физической подготовке студентов.

9. Основы обучения двигательным действиям в спорте.

10. Методические основы функциональной подготовки.

11. Формирование психических качеств средствами физической культуры.

12. Физическая культура женщины в предродовой и послеродовой периоды.

13. ППФП в избранной специальности.

14. Построение и структура индивидуального учебно-тренировочного плана занятия в мезоцикле.

15. Место физической культуры в научной организации труда.

16. Влияние двигательной активности на динамику возрастных изменений.

17. Применение технических средств в физическом воспитании.

18. Биологические основы физической культуры и спорта.

19. Актуальные проблемы спортивной медицины.

20. Психологическое воспитание средствами физической культуры и спорта.

#### **6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине**

Зачеты проводятся в форме выполнения тестовых заданий по выполнению контрольных нормативов (см. выше).

#### **6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине** *(не предусмотрено)*

#### **6.2.6. Примерная тематика курсовых работ** *(не предусмотрено)*.

### **6.3. Критерии выставления оценок при проведении зачета:**

«зачтено»: если нормативы, предусмотренные программой, выполнены на положительную оценку.

«не зачтено»: если 50% нормативов, предусмотренных программой, выполнены на оценку «неудовлетворительно»

Общая оценка за семестр определяется по следующим критериям:

1. Регулярность посещения учебных занятий

2. Сдача контрольно-зачетных нормативов

3. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой ФВ и БЖ.

Индивидуальная оценка студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ставится по итогам защиты реферата по тематике, предложенной кафедрой. Освобожденные от занятий студенты, не освобождаются от присутствия на занятиях.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

1. Васильков, В.Г. Физическое воспитание как средство целостного развития личности студента вуза : 13.00.05-"Теория, методика и организация социально-культурной деятельности": автореф. дис. канд. пед. наук / В. Г. Васильков ; В.Г. Васильков. - СПб. : СПбГУКИ, 2003. - 24 с. - Б.ц.

2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учебно-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В.М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар: КГИК, 2016. - 175 с.

3. Чуйко, Ю.И. Реферат по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов КГУКИ / Ю. И. Чуйко, В. Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с. - 30.00.

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (21.09.2017).

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (21.09.2017).

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Буянов, М.В. Физическая культура как культурфилософский феномен (историко-функциональный подход) : 24.00.01-теория и история культуры: автореф. дис. канд. филос. наук / М. В. Буянов ; М.В. Буянов. - Саранск : Изд-во Мордов. унта, 2002. - 17 с. - Б.ц.

2. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: защищена 23.06.2006 г. / Н. А. Савина ; Савина Наталья Александровна. - Краснодар, 2006. - 171 с. - Б.ц.

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

6. Никифоров, Н.В. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях досугового объединения спортивно-оздоровительной направленности [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 : защищена 30 марта 2012 г. / Н. В. Никифоров ; Никифоров Николай Владимирович. - Казань, 2012. - 22 с. - б. ц.

### **7.3. Периодические издания**

1. «Теория и практика физической культуры» – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. «Физкультура и спорт» – ежемесячный иллюстрированный журнал.

### **7.4. Интернет-ресурсы**

1. <http://news.sportbox.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://sport-men.ru/>
4. [http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt\\_1.pdf](http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf)

### **7.6. Средства обеспечения освоения дисциплин**

#### **Программное обеспечение**

Преподавание дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – Windows XP, Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 2007; справочно-правовые системы- Консультант + , Гарант

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Преподавание дисциплины в вузе обеспечено наличием

Стадиона, открытых спортивных площадок, раздевалок, душевых, спортивным инвентарем и оборудованием.

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
на 2017-2018уч. год**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- Обновлен список основной и дополнительной литературы
- Изменены часы по ЗФО: - практические занятия на 3 курсе (было 4 час. -стало 6 час.), всего было 12 час. стало 14 час., - по СРС на 3 курсе было 104 час. стало 102 час., всего было 304 час. стало 302 час.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 1 от «28» августа 2017г.

Исполнитель(и):

ст. преподаватель / \_\_\_\_\_ / Шутько А.П. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.) (дата)  
\_\_\_\_\_  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.) (дата)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(наименование кафедры) (подпись) (Ф.И.О.) (дата)