

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мартиросян Карен Минасович  
Должность: декан  
Дата подписания: 21.06.2021 16:26:34  
Уникальный программный ключ:  
d5c080fa67258764164b54b3a81c9bd17861

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

Факультет социально- культурной деятельности и туризма  
Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСКДТ  
\_\_\_\_\_ К.М. Мартиросян  
29.08.2016 г. протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки 51.03.01 – Культурология

Профиль подготовки – Управление в социокультурной сфере

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**Краснодар 2016**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» вариативной части обучающимся очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 51.03.01 – Культурология, в 1-6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.01 – Культурология, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 г. № 1010, и основной профессиональной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Проректор КГИК по науке,  
доктор философских наук, профессор

В.П. Гриценко

Доктор педагогических наук, профессор КубГУ

Н.Г. Рыбачук

**Составитель:** ст.преподаватель кафедры «Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности» Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины ««Элективные курсы по физической культуре и спорту» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности «29» августа 2016 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины ««Элективные курсы по физической культуре и спорту» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «23» сентября 2016 г., протокол № 1.

**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 и 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
Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины .....	27

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** физического воспитания студентов 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:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВПО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная обще профессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Цель физического воспитания 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 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство «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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **а) общекультурных (ОК):**

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

В результате изучения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты должны:

#### **Знать:**

- основы здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- проводить самооценку работоспособности и утомления;
- составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленностью;
- составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

**Владеть:** системой и методикой ведения активного образа жизни.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха;
- активной творческой деятельности по формированию ЗОЖ.

**Приобрести опыт практической деятельности, направленной на:**

- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовку к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- организацию и проведение 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.

№ п / п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/ з.е)				Формы текущего кон- троля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ) Форма промежуточной аттестации ( <i>по се- местрам</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			

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

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, вклю- чая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успевае- мости ( <i>по неделям семестра</i> ) Форма промежуточ- ной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
				Л	ПЗ	Контроль	И 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			2			52	
6	Спортивные игры	6			2	4		52	зачет
ИТОГО					12	12		304	328

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

### По очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов / з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
<b>1-2 семестр</b>			
<b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег Прыжки	<u>Практические занятия</u> - высокий, низкий старт; - стартовое ускорение; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции; - кросс; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега.	26/0,78	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками; - простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4/0,12	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Тема 1.2.</b> Метания	<u>Практические занятия</u> - метание теннисного мяча на дальность; - метание теннисного мяча на точность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка.	6	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>			
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<u>Практические занятия</u> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра	36	ОК-7

	<u>Методико-практические занятия</u> - основные методики самомассажа; - методика коррегирующей гимнастики для глаз	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	<u>Практические занятия</u> - ведение мяча правой, левой; - передача мяча от груди; - передача мяча сверху; - передача мяча снизу; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски; - двухсторонняя игра	26	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Вид итогового контроля - зачет</b>			
<b>ВСЕГО за уч.год:</b>		<b>108</b>	

1	2	3	4
3-4 семестр			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег Прыжки	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка ; - высокий, низкий старт; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на средние дистанции; - бег с препятствиями; - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок.	26	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика оценки и коррекции осанки и телосложения; - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Тема 1.2.</b> Метания	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка.	6	ОК-7

	<u>Методико-практические занятия</u> - методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; - методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>			
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра	36	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - ведение мяча боком, спиной; - передача мяча от плеча; - передача мяча сверху одной рукой; - передача мяча снизу с отскоком; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски, 6-метровые броски; - двухсторонняя игра	26	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка		
<b>Вид итогового контроля - зачет</b>			
<b>ВСЕГО за уч.год:</b>		<b>108</b>	

1	2	3	4
5-6 семестр			
<b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег Прыжки	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - высокий, низкий старт;	28	ОК-7

	<ul style="list-style-type: none"> <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>Методико-практические занятия</u> - методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	4	
	<u>Самостоятельная работ</u> Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка		
<b>Тема 1.2.</b> Метания	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - метание копья.	10	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка		
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол Баскетбол	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - передача мяча одной-двумя руками сверху; - передача мяча одной-двумя руками снизу; - верхняя подача в прыжке; - нападающий удар; - двухсторонняя игра в волейбол: - передача мяча из-за головы; - передача мяча сбоку; - передача мяча снизу; - бросок в корзину одной рукой в прыжке; - штрафные броски; - двухсторонняя игра	46	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	6	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка		
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая под-	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - упражнения специфичные для избранной профессии	12	ОК-7

готовка (ППФП)	- спортивные игры адекватные избранной профессии		
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка		
<b>Вид итогового контроля - зачет</b>			
<b>ВСЕГО за уч.год:</b>		<b>112</b>	

### По заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов / з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
1-2 семестр			
<b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег Прыжки	<u>Самостоятельная работа</u> - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на длинные дистанции; - кросс; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега.	28	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками; - простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Метания	<u>Самостоятельная работа</u> - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка.	8	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.		
<b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>			
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<u>Самостоятельная работа</u> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра	34	ОК-7

	<u>Методико-практические занятия</u> - основные методики самомассажа; - методика коррегирующей гимнастики для глаз	2	
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	<u>Самостоятельная работа</u> - ведение мяча правой, левой; - передача мяча от груди; - передача мяча сверху; - передача мяча снизу; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски; - двухсторонняя игра	28	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		
Контроль		4	
Вид итогового контроля - зачет			
<b>ВСЕГО за уч.год:</b>		<b>108</b>	

1	2	3	4
<b>3-4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег Прыжки	<u>Самостоятельные занятия</u> - Общая физическая подготовка; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок.	28	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика оценки и коррекции осанки и телосложения; - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Метания	<u>Самостоятельные занятия</u> - Общая физическая подготовка; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка.	8	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; - методика проведения учебно-тренировочного занятия.		
<b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>			
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<u>Самостоятельные занятия</u> - Общая физическая подготовка;	38	ОК-7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками сверху;</li> <li>- передача мяча двумя руками снизу;</li> <li>- нижняя подача;</li> <li>- верхняя подача;</li> <li>- двухсторонняя игра</li> </ul>		
	<u>Методико-практические занятия</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта;</li> <li>- методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li> </ul>	2	
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	<u>Самостоятельные занятия</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- ведение мяча боком, спиной;</li> <li>- передача мяча от плеча;</li> <li>- передача мяча сверху одной рукой;</li> <li>- передача мяча снизу с отскоком;</li> <li>- бросок в корзину двумя руками;</li> <li>- бросок в корзину одной рукой;</li> <li>- штрафные броски, 6-метровые броски;</li> <li>- двухсторонняя игра</li> </ul>	28	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.		
Контроль		4	
Вид итогового контроля - зачет			
ВСЕГО за уч.год:		<b>108</b>	

1	2	3	4
5-6 семестр			
<b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег Прыжки	<u>Самостоятельные занятия</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- высокий, низкий старт;</li> <li>- бег на короткие дистанции (спринт);</li> <li>- бег на длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- прыжки в высоту.</li> </ul>	32	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом</li> </ul>	2	
<b>Тема 1.2.</b> Метания	<u>Самостоятельные занятия</u> <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> </ul>	12	ОК-7

	<u>Методико-практические занятия</u> - средства и методы мышечной релаксации в спорте		
<b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>			
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол Баскетбол	<u>Самостоятельные занятия</u> - Общая физическая подготовка; - передача мяча одной-двумя руками сверху; - передача мяча одной-двумя руками снизу; - верхняя подача в прыжке; - нападающий удар; - двухсторонняя игра в волейбол: - передача мяча из-за головы; - передача мяча сбоку; передача мяча снизу; - бросок в корзину одной рукой в прыжке; - штрафные броски; - двухсторонняя игра	46	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда		
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<u>Самостоятельные занятия</u> - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - упражнения специфичные для избранной профессии - спортивные игры адекватные избранной профессии	14	ОК-7
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		
Контроль		4	
<b>Вид итогового контроля - зачет</b>			
<b>ВСЕГО за уч.год:</b>		<b>112</b>	

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Содержание дисциплины**

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.

### Практические занятия и их содержание

Содержание практического раздела программы направлено на формирование у студентов единства знаний и практических умений по физической культуре, физическим, психомоторным, профессиональным качеств, двигательных умений и навыков, активное использование которых необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникших в учебной, профессиональной, общественной, бытовой сферах жизнедеятельности, включения в процесс физического самообразования и самосовершенствования.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Он должен иметь оздоровительную и практическую направленность использования средств физического воспитания, отражать индивидуальный и более дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от уровня физической подготовленности, а также от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом, включать специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

В рабочую программу по физической культуре в каждом вузе включаются система знаний и специальных упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке, направленной на формирование профессионально значимых физических и психомоторных качеств, двигательных умений, навыков и совершенствование психофизиологических качеств, двигательных умений, навыков и совершенствование психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности студентов.

Методические занятия.

Методы самоконтроля и восстановления.

Методическая подготовка студентов направлена на формирование готовности к активному, инициативному, самостоятельному использованию средств физического воспитания для личного физического самосовершенствования, а также для проведения оздоровительной, рекреативной, спортивной и воспитательной работы в вузе, на производстве, по месту жительства и в семье. Необходимые для этого знания, умения, навыки и мотивационно-ценностное отношение формируется в процессе учебных занятий, закрепляются и совершенствуются во внеучебной деятельности студентов на самостоятельной основе.

На практических занятиях студенты овладеют приемами самопознания, саморегулирования и самоуправления состоянием организма, которые обеспечивают повышение их психических и физических возможностей при выполнении интеллектуальной и физкультурно-спортивной деятельности, активизирует процессы восстановления, повышает устойчивость психоэмоционального состояния в разнообразных условиях жизни и деятельности.

Методы самоконтроля предполагают формирование у студентов навыков по оценке физического развития и функционального состояния организма по номограммам, индексам, стандартам, функциональным пробам и физической подготовленности с помощью тестов.

Для снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности студенты осваивают методы восстановления: активный отдых, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, массаж и самомассаж, гидропроцедуры, аэроионизация и др.

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

### **6.1. Контроль освоения дисциплины**

#### **Критерии успеваемости по дисциплине**

Оценка физической подготовленности, знаний и умений по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (отметка о зачете) выставляется преподавателем физической культуры, ведущим предмет в закрепленных за ним учебных группах, в журнал учета учебных занятий и в зачетную книжку студента, а также экзаменационную ведомость в конце каждого семестра.

Физическая подготовленность студентов определяется путем выполнения контрольно-зачетных упражнений. Оценка выполнения студентами упражнений определяется на основании показанного ими результата при сдаче контрольных нормативов.

Оценка по физической подготовленности и выполнению нормативов, предусмотренных данной программой, определяется на основании оценок за каждый сданный контрольно-зачетный норматив:

- отлично (5), если по половине или более нормативам получена оценка «отлично», а остальные – «хорошо»;
- хорошо (4), если по половине или более нормативам получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным - «удовлетворительно»;
- удовлетворительно «3», если более чем по половине нормативам получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному (двум) из пяти и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно», а по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично».

Общая оценка за семестр определяется по следующим критериям:

- регулярность посещения учебных занятий по физической культуре;
- результаты сдачи контрольно-зачетных нормативов;
- участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания КГИК, в работе спортивных секций по видам спорта.

Индивидуальная оценка по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к «специальной медицинской группе» выводится в форме «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено» ставится студентам, подготовившим и защитившим реферат по теории и методике физической культуры.

Студенты, освобожденные от занятий по физической культуре, не освобождаются от присутствия на уроках.

Зачет студентам, освобожденным от занятий физической культурой, выставляется руководителем кафедры физического воспитания.

#### **Зачетные требования по дисциплине**

Студенты всех отделений сдают семестровый зачет по физической культуре и спорту по трем разделам учебной программы.

Студенты подготовительной медицинской группы выполняют контрольные

тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения. Дифференцированную оценку по тестам для специального учебного отделения разрабатывает и утверждает кафедра физического воспитания.

Спортивно-техническая подготовленность студентов определяется преподавателем путем экспертной оценки степени усвоения студентами техники физических (спортивных) упражнений.

Раздел 1. Выполнение тестов по физической и спортивно-технической подготовленности.

Примерные контрольные тесты по физической подготовленности для основного и спортивного учебных отделений представлены в таблицах 1, 2. Тесты по спортивно-технической подготовленности для учебных групп по видам спорта определяются кафедрой физического воспитания. Соревнования по видам испытания проводятся в начале и конце учебного года. Тесты выполняются в соответствии с правилами данного вида упражнений.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, сдают зачеты по теоретическому и методическому разделам программы.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Раздел 2. Выполнение требований по профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

В каждом семестре студентам предполагается выполнить не более двух требований и тестов:

- требования по освоению техники практических умений и навыков с экспертной оценкой преподавателя по пятибалльной системе или с установленным нормативом;
- тесты по уровню развития прикладных психофизических качеств (при их выборе возможно использование отдельных упражнений из разделов ОФП с повышенной градацией оценки в баллах).

Конкретный перечень требований и тестов ППФП, их оценка по пятибалльной системе разрабатывается с учетом профиля выпускаемых специалистов. Оценка требований и тестов ППФП определяется по среднему баллу при условии выполнения каждого теста с оценкой не ниже одного балла.

Результаты тестов по ППФП для студентов подготовительной медицинской группы оцениваются индивидуально в зависимости от их состояния здоровья.

Раздел 3. Усвоение теоретических и методических знаний, овладение практическими умениями и навыками, методами самоконтроля.

Оценка определяется по уровню усвоения знаний и овладения практическими умениями и навыками, содержание которых разрабатывается кафедрами физического воспитания и включается в рабочую программу.

Семестровый зачет.

Итоговая оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов («удовлетворительно») студенту ставится зачет за семестр.

### 6.2. Оценочные средства

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)*.

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

### **7.1. Основная литература**

1. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN: 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. - URL :

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=144214&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=144214&sr=1)

2. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М.: МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. - 140 с. - ISBN: 978-5-7042-2328-3; То же [Электронный ресурс]. - URL :

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=240144&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=240144&sr=1)

3. 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\\_red&id=210945&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1)

4. 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.

## **7.2. Дополнительная литература:**

1. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>

2. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-537-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>

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>

## **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. 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>

2. 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>

3. 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>

4.<http://news.sportbox.ru/>

5.<http://fizkultura-na5.ru/>

6.<http://sport-men.ru/>

7.[http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt\\_1.pdf](http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf)

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

Microsoft Office PowerPoint

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

Стадион, спортивный зал и спортивные площадки.

Раздевалки, душевые, инвентарная комната, преподавательская.

Тренажеры, спортивный инвентарь, спортивная экипировка.

Лекционные аудитории. Плакаты, презентации. Аудиосистема.

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
на 20\_\_-20\_\_ уч. год**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

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

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель(и):

(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

Заведующий кафедрой

(наименование кафедры)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
------------------------	-----------	----------	--------