



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)  
ФИЛИАЛ ДВФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой теории, методики  
и практики физической культуры и спорта

 В.И. Гончаров  
(Подпись) (ФИО.)

«28» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**  
**44.03.05 Педагогическое образование** (с двумя профилями подготовки)  
Для всех профилей

**Форма подготовки очная/заочная**

курс 1/1 - 3 семестр 2/2 - 6  
лекции – не предусмотрены  
практические занятия – 32 / час.  
лабораторные работы - не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО – не предусмотрены  
всего часов аудиторной нагрузки – 328/ час.  
в том числе с использованием МАО – не предусмотрены  
самостоятельная работа - /324 часа  
в том числе на подготовку к экзамену – не предусмотрены  
контрольные работы - не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены  
зачет – 2/2 - 6 семестры  
экзамен - не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденных приказами Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. № 121 и от «22» февраля 2018 г. № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 10 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой

Гончаров В.И.

Составитель

канд. пед. наук, доцент Гаранин С.А.

Уссурийск  
2019

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Целью** изучения дисциплины является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных **задач**:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой знаний и практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических качеств;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие, в том числе здоровьесбережение	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

Учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01, 44.03.05 Педагогическое образование теоретическая часть курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрена.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (328/0 часов)**

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

### **Содержание практических занятий**

#### **Легкая атлетика (72 часа)**

**Занятия 1-8. Бег на короткие дистанции (16 час.).** Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна на короткие дистанции.

**Занятия 9-15. Бег на средние дистанции (14 час.).** Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование.

**Занятия 16-22. Бег на длинные дистанции (14 час.).** Техника бега. Тренировка выносливости.

**Занятия 23-29. Прыжки в длину с места и с разбега (14 час.).** Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Специальные упражнения прыгуна.

**Занятия 30-36. Метание гранаты или мяча (14 час.).** Техника метания: стартовое положение, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Общая физическая подготовка (72 часа)**

**Занятия 37-44. Упражнения для развития координации движений (16 час.)** Упражнения, направленные на развитие равновесия, точности движений, пластичности, ритмичности. Упражнения для развития умений, связанных с оценкой движений по пространственным, временным и силовым характеристикам.

**Занятия 45-51. Упражнения для развития быстроты движений (14 час.).** Упражнения для развития скорости простой и сложной реакции, упражнения для развития быстроты одиночного движения, упражнения для развития частоты движений, упражнения для развития резкости.

**Занятия 52-58. Упражнения для развития гибкости (14 часов).** Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, в лучезапястных суставах, в поясничном отделе позвоночника, в тазобедренных суставах. Маховые упражнения. Статические упражнения на гибкость (стретчинг).

**Занятия 59-65. Упражнения для развития силы (14 час.).** Упражнения для развития относительной силы (подтягивания в висе, сгибание и разгибания рук в упоре лежа и т.д.). Упражнения для развития абсолютной силы (упражнения с гантелями, штангой, другими видами отягощений).

**Занятия 66-72. Упражнения для развития выносливости (14 час.).**

Упражнения для развития координационной, силовой, скоростной выносливости. Аэробные и анаэробные упражнения.

**Гимнастика (72 час.):**

**Занятия 73-74. Строевые упражнения (4 час.).** Упражнения, направленные на освоение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений в строю, размыканий и смыканий.

**Занятия 75-82. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (16 час.).**

Упражнения, направленные на освоение ОРУ без предметов, со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с гимнастическими палками, с мячом. Упражнения у шведской стенки. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений, составленных по принципу сверху и вниз, от периферии к центру.

**Занятия 83-87. Прикладные упражнения (10 час.).** Упражнения, направленные на освоение разновидностей ходьбы, бега, лазаний, преодоления препятствий и т.д.

**Занятия 88-92. Опорные и не опорные прыжки (10 час.).** Прыжки через различные препятствия. Прыжок «согнувшись» через коня в длину, Прыжок «ноги врозь» через коня в длину (юноши). Прыжок «согнувшись» через коня в ширину. Прыжок «ноги врозь» через коня в ширину (девушки).

**Занятия 93-100. Упражнения на гимнастических снарядах (16 час.).**

Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на бревне. Упражнения на кольцах. Освоение разновидностей висов и упоров.

**Занятия 101-108. Вольные и акробатические упражнения (16 час.).**

Кувырки вперед из упора присев, с двух – трех шагов разбега, с преодолением препятствия. Кувырок назад в группировке и с прямыми ногами. Кувырок назад через плечо прогнувшись. Переворот в сторону (колесо). Вальсет – два колеса. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках.

### **Подвижные игры (40 час.)**

**Занятия 109-113. Подвижные игры в системе профессионально-педагогической подготовки студентов по физической культуре (10 часов).** Педагогическая характеристика и классификация подвижных игр. Требование к подбору игр.

**Занятия 114-128. Игры для занятий с различными возрастными группами занимающихся (30 час.).** Освоение игр: Волк во рву; Запрещенное движение; Лови последнего; Коршун, наседка и цыплята; Отгадай чей голосок; Заяц без логова; Шишки, желуди, орехи; Белые медведи; Пустое место; Два мороза; Караси и щука; Попрыгунчики-воробушки; Удочка; Салки; Кто быстрее?; День и ночь; Передал - садись; Охотники и утки; Посадка картофеля; Гонка мячей в шеренгах и колоннах; Мяч капитану; Космонавты; Гонка мячей по кругу; Совушка; Через скакалку; Куда иголка, туда и нитка; и др.

### **Спортивные игры (72 час.)**

**Занятия 129-140. Баскетбол (24 час.).** Техника владения мячом, техника перемещений, техника и тактика игры в защите и в нападении, тренировка и двухсторонняя игра.

**Занятия 141-152. Волейбол (24 час.).** Техника владения мячом, техника перемещений, техника и тактика нападения и защиты, тренировка и двухсторонняя игра.

**Занятие 153-164. Футбол (24 час.).** Техника владения мячом, техника перемещений, техника и тактика нападения и защиты, тренировка и двухсторонняя игра.

Для специального учебного отделения практический материал разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально - дифференцированный подход в зависимости от

уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временным или постоянным патологическими факторами.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине для ОФО**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1 – 8 недели	Выполнение комплекса утренней гимнастики	10 – 15 минут ежедневно	Демонстрация комплекса утренней гимнастики
2	9 - 16 недели	Кроссовый бег (1 – 2 км.)	15 - 20 минут ежедневно	Преодоление дистанции 1 – 2 км с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
3	17 – 24 недели	Бег по пересеченной	15 - 20 минут	Преодоление дистанции 3 – 5 км,



		местности. Силовые упражнения.	ежедневно	с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
4	25 - 32 недели	Выполнение комплекса утренней гимнастики	10 – 15 минут ежедневно	Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся

### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине для ЗФО

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	В межсессионное время	Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики	60 часов	Оценка состава и демонстрации комплекса утренней гимнастики
2	В межсессионное время	Разработка и выполнение комплексов ОРУ	60 часов	Оценка состава и демонстрации комплекса ОРУ
3	В межсессионное время	Подготовка в беге на короткие и средние дистанции (беговые упражнения, низкий старт и бег по дистанции), в прыжках в длину с места и с разбега	60 часов	Оценка техники низкого старта, бега по дистанции, прыжка в длину с ориентировкой на нормы комплекса ГТО
3	В межсессионное время	Кроссовый бег (3 – 5 км.)	6 часов	Преодоление дистанции 2 – 3 км с ориентировкой на нормы комплекса ГТО

4	В межсессионное время	Разучивание подвижных игр, элементов спортивных игр	60 часов	Проведение подвижных игр, участие в двусторонних спортивных играх
5	В межсессионное время	Подготовка к вопросам и выполнение заданий по зачету	24 час.	УО-1 Собеседование по вопросам к зачету, отчеты по выполнению заданий 1-7
	Всего:		324 часа	

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. Упражнения лучше выполнять в утреннее время после пробуждения от сна.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте (например, в парке «Зеленый остров» или парке ДОРА).

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например, на скамейку), можно также выполнять приседания.

#### **Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов**

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является их умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений утренней гимнастики), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по бегу на длинные дистанции.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1.	Легкая атлетика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1,5, 8
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1, 7, 11 (ПР – 1)
		УК- 7.3	Владеет	Тестирование	Тест к зачету № 1, 7, 11 (согласно нормам ГТО)
2.	Общая физическая подготовка	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №9-14
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Тесты к зачету № 3-4 и 12-16 (ПР – 1)
		УК- 7.3	Владеет	Тестирование	Тест к зачету № 3-4 и 12-16 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
3.	Гимнастика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 15-23
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Тесты к зачету № 18-23 (ПР – 1)
		УК- 7.3	Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 18-23 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
4.	Подвижные игры	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 24-26
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету № 3
		УК- 7.3	Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету № 3 (согласно нормам ГТО)
5.	Спортивные игры	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 27-29
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Практические задания к зачету № 4-7
		УК- 7.3	Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету № 4-7 (согласно нормам ГТО)

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97462>

2. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А.А. Передельский. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 416 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97467>

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 234 с. Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97531>

4. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований: энциклопедия / В.Э. Занковец. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 456 с. Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97508>

### **Дополнительная литература**

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 88 с. Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97428>

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97453>

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы : сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97449>

5. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Свиридов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 592 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97504>

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: брошюра. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97527>

7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>

8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97538>

9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97537>

10. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Москва: Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69838>

11. Штейнбах, В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 512 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97478>

12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97534>

#### Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: [www.pnb.rsl.ru](http://www.pnb.rsl.ru)

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

4. Файловый архив студентов - [www.studfiles.ru](http://www.studfiles.ru)

5. Все рефераты - [www.allrefrs.ru](http://www.allrefrs.ru)

6. Время учиться - [www.diplomba.ru](http://www.diplomba.ru)

7. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

8. Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:  
<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,  
Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":  
<http://window.edu.ru/>

9. Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства  
"Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант  
студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com  
(<https://new.znaniy.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS  
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
(<https://www.elibrary.ru/>)

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

#### ***Информационные технологии:***

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.  
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

***Программное обеспечение:***

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.



## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Планирование учебной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» рассчитано на освоение основного материала дисциплины в процессе практических занятий. Однако повышению эффективности обучения по этой дисциплине способствуют и самостоятельные занятия студентов.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательно выполнение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме учебного дня. Необходимой частью деятельности студентов для обеспечения готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Хороший эффект дает кроссовая подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.). Желательно также заниматься в одной из спортивных секций вуза, в спортивных группах муниципальных и общественных физкультурно–спортивных организаций.

Автором рабочей программы учебной дисциплины подготовлена хрестоматия «Физическая культура», которую студенты могут использовать для расширения своего кругозора в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

Для освоения материала по предмету «Физическая культура и спорт» ежегодно арендуется Городской стадион в г. Уссурийске, который включает футбольное поле, баскетбольные и волейбольные площадки, беговые дорожки с современным покрытием, секторы для прыжков в длину с разбега и метаний.

Школа педагогики ДВФУ имеет в своем распоряжении спортивной комплекс, который включает спортивный зал для спортивных и подвижных игр, зал для занятий силовыми видами спорта и ритмическими видами гимнастики, зал для занятий единоборствами. Эти залы оснащены необходимым спортивным оборудованием. Зал для игр оснащен баскетбольными щитами, футбольными воротами, волейбольными стойками, столами для настольного тенниса. Имеется достаточное количество волейбольных, баскетбольных и футбольных мячей, ракеток для настольного и большого тенниса.

В зале для единоборств имеется борцовский ковер. В зале для силовых видов спорта – силовые тренажеры, штанги.

Спортивные залы имеются также и в учебных корпусах ШП ДВФУ. Так корпус по ул. Некрасова располагает специализированным гимнастическим спортивным залом. В нем имеются гимнастические снаряды – перекладина, параллельные брусья, гимнастическое бревно, кольца, акробатическая дорожка, батут, двойной мини трамп, гимнастические мостики, гимнастический ковер, гимнастические маты (поролоновые и обычные). Используется также и мелкий инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

В корпусе по ул. Тимирязева 33 имеется еще один игровой спортивный зал, который также оборудован баскетбольными щитами, стойками для волейбола. Здесь имеются также гимнастические маты (поролоновые и обычные), гимнастический козел, гимнастические мостики. В этом корпусе располагается и малый спортивный зал где проходят занятия по фитнесу и ритмической гимнастике.

В каждом из вышеназванных корпусов и спортивных залов предусмотрены раздевалки.

## VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Формируемые компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие, в том числе здоровьесбережение	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)	
1	Легкая атлетика (техника бега на короткие, средние и длинные дистанции)	УК-7	Знает о деталях техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1
			Умеет выполнять элементы техники бега по дистанции, старта и финиширования	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1 (ПР – 1)
			Владеет техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование	Тест к зачету № 1 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
	Легкая атлетика (прыжки в	УК-7	Знает детали техники прыжков в длину с места	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 5

	длину с места и с разбега)		и с разбега		
			Умеет выполнять элементы техники прыжков в длину с места и с разбега	Контрольные испытания	Тест к зачету № 7 (ПР –1)
			Владеет техникой прыжков в длину с места и с разбега	Тестирование	Тест к зачету № 7 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Общая физическая подготовка (развитие силы, быстроты выносливости, ловкости, гибкости)	УК-7	Знает о комплексе физических качеств	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №9-14
			Умеет выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие двигательных качеств	Практические задания (ПР-11)	Задание 2
			Имеет физическую подготовленность, соответствующую стандартам комплекса ГТО для своего возраста	Тестирование (ПР – 1)	Выполнение норм ГТО по физической подготовке (тесты 1-6)
3	Гимнастика (утренняя и гигиеническая гимнастика, ОРУ)	УК-7	Знает о содержании утренней и гигиенической гимнастики, строевых упражнений	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 15-23
			Умеет составлять комплексы утренней и гигиенической гимнастики, ОРУ	Письменные задания (ПР-11)	Задания 1-4
			Выполняет комплексы утренней и гигиенической гимнастики, ОРУ	Практические задания (ПР-11)	Задания 1,2
4	Подвижные игры (направлены на развитие двигательных качеств и совершенствование профессионально-важных двигательных умений)	УК-7	Знает о значении подвижных игр для педагогической деятельности, классификацию подвижных игр	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 24-26
			Умеет подбирать подвижные игры для развития двигательных качеств и совершенствования двигательных умений	Практические задания (ПР-11)	Задание 3
			Умеет проводить подвижные игры для развития двигательных	Практические задания (ПР-11)	Задание 3

			качеств и совершенствования двигательных умений		
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	УК-7	Знает правила игры в волейбол, футбол и баскетбол, знает технические и тактические основы игр в баскетбол, волейбол и футбол	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 27-29
			Умеет выполнять изучаемые элементы техники волейбола, баскетбола и футбола	Практические задания (ПР-11)	Задания 4-7
			Может принимать участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	Практические задания (ПР-11)	Задания 4-7

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки	Особенности организации двигательной активности в рамках здорового образа жизни (ЗОЖ)	Способность объяснить правила организации двигательной активности для ЗОЖ.
	Умеет	Использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Организация двигательной активности в течении дня соответствующе й ЗОЖ	Способность организовать двигательную активность в соответствии с ЗОЖ
	Владеет	Методами и средствами физической культуры и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности	Уровень физического развития в соответствии с нормами ГТО	Способность выполнить нормы ГТО для своей возрастной группы

## Оценочные средства промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации уровня освоения дисциплины представляют собой либо контрольные испытания по уровню развития того или иного двигательного качества, сформированности того или иного двигательного умения, либо практические задания и собеседование по вопросам к зачету. В настоящее время компетентность в области готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность, соответствует стандартам двигательной подготовленности, выраженной во Всероссийском комплексе «Горжусь тобой отечество». Стандарты этого комплекса и являются основными оценочными средствами для промежуточной аттестации студентов.

### *Оценочные средства физической подготовленности* (соответствуют VI ступени ГТО для мужчин и женщин)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы (соответствуют IV ступени ГТО)

##### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40

5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны

испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронз овый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета време ни
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета време ни	Без учета времен и	1.10	Без учета времен и	Без учета времен и	1.14
1 0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30



1 1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### ***Вопросы к зачету***

1. Техника низкого старта.
2. Техника высокого старта.
3. Техника бега при преодолении короткой дистанции (30, 60, 100 м.).
3. Техника бега по повороту при преодолении средней дистанции (500 м.).
4. Техника бега по повороту при преодолении длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.).
5. Техника прыжка в длину с места.
6. Техника прыжка в длину с разбега.
7. Техника финиширования при преодолении коротких дистанций.
8. Техника метания мяча (гранаты).
9. Особенности развития силовых качеств.
10. Особенности развития гибкости.

11. Особенности развития выносливости.
12. Особенности развития координации движений.
13. Особенности развития быстроты.
14. Особенности построения тренировочного занятия по общей физической подготовке.
15. Основные требования к учащимся в рамках соответствующей их возрасту ступени ГТО.
16. Рекомендации к двигательному режиму для своего возраста и пола. соответствующим нормам ГТО.
17. Правила составления комплексов утренней гимнастики.
18. Техника зачетной комбинации на перекладине.
19. Техника зачетной комбинации на брусьях.
20. Техника зачетной комбинации на бревне.
21. Техника вольных упражнений.
22. Техника прыжка согнув ноги через коня в длину (ширину).
23. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону).
24. Значение подвижных игр для педагогической деятельности, классификация подвижных игр.
25. Основные принципы организации подвижных игр.
26. Игры для развития координации движений, быстроты, выносливости, гибкости.
27. Правила игры в волейбол.
28. Правила игры в баскетбол.
29. Правила игры в футбол.

### ***Письменные задания к зачету***

Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений:

1. Для мышц рук (до 8 упражнений).
2. Для мышц ног (до 8 упражнений).

3. Для мышц туловища (до 8 упражнений).
4. Для всего тела (до 8 упражнений).

### ***Практические задания для зачета***

1. Выполнение комплекса утренней гимнастики.
2. Выполнение комплекса ОРУ.
3. Организация игры с группой учащихся: Волк во рву; Запрещенное движение; Лови последнего; Коршун, наседка и цыплята; Отгадай чей голосок; Заяц без логова; Шишки, желуди, орехи; Белые медведи; Пустое место; Два мороза; Караси и щука; Попрыгунчики-воробушки; Удочка; Салки; Кто быстрее?; День и ночь; Передал - садись; Охотники и утки; Посадка картофеля, Гонка мяче в шеренгах и колоннах; Мяч капитану; Космонавты; Гонка мячей по кругу; Совушка; Через скакалку; Куда иголка.
4. Организовать игру в волейбол с группой учащихся.
5. Организовать игру в баскетбол с группой учащихся.
6. Организовать игру в футбол с группой учащихся.
7. Участвовать в судействе игр (волейбол, футбол, баскетбол).

### ***Критерии оценки на зачете***

**1. Зачтено** – высокий уровень (в соответствии с отличной оценкой) – выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценивать основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой, правильно дает определение основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. Имеет отличные результаты в тестировании двигательной подготовленности (соответствуют золотому значку комплекса ГТО) и в выполнении практических заданий.

**2. Зачтено** – средний уровень – выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему

его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопросы, он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов. При этом имеет хорошие результаты в тестировании двигательной подготовленности (соответствуют серебряному значку комплекса ГТО) и в выполнении практических заданий.

**3. Зачтено** – низкий уровень – выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы. Имеет средний уровень двигательной подготовленности (соответствуют бронзовому значку комплекса ГТО) и выполнения практических заданий.

**4. Студенту выставляется «не зачтено»** если он не владеет основным материалом, допускает существенные ошибки, неверно отвечает на большую часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняет практические задания. Имеет низкий уровень двигательной подготовленности (не соответствуют бронзовому значку комплекса ГТО).

### Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с обучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определённому разделу, теме,	1. Легкая атлетика как средство для поддержания уровня физической подготовленности. 2. Техника бега: - на короткие дистанции; - длинные дистанции; - средние дистанции. 3. Техника прыжка в длину: с места, с разбега. 4. Техника метания: мяча, гранаты. 5. Общая физическая подготовка как средство для поддержания уровня физической

			проблеме и т.п.	<p>подготовленности.</p> <p>6. Дать определение основным физическим качествам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы;</li> <li>- быстроты;</li> <li>- выносливости;</li> <li>- ловкости (координационным качествам);</li> <li>- гибкости.</li> </ul> <p>7. Основные принципы развития физических качеств.</p> <p>8. Основные средства и методы развития физических качеств.</p> <p>9. Гимнастика как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p>10. Дать определение понятиям – гимнастика, физическая подготовка, физическая подготовленность.</p> <p>11. Методические особенности гимнастики.</p> <p>12. Средства и методы гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p>14. Подвижные игры для развития: выносливости, ловкости (координации), быстроты, гибкости, силы.</p> <p>15. Подвижные игры для формирования профессионально-важных двигательных умений.</p> <p>16. Спортивные игры как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p>17.. Правила игры в баскетбол.</p> <p>18. Правила игры в волейбол.</p> <p>19. Правила игры в футбол.</p>
<b>Практические задания</b>				
	ПР-11	Практические задания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<p>1. Демонстрации техники отдельных элементов бега: на короткие, средние, длинные дистанции.</p> <p>2. Демонстрации техники прыжков в длину: с места, с разбега.</p> <p>3. Демонстрация техники упражнений общей физической подготовки (подтягивания, отжимания в упоре, поднимание ног из виса, выпрыгивания из глубокого приседа и т.д.).</p>

				<p>7. Демонстрация техники отдельных элементов подвижных игр.</p> <p>8. Демонстрация техники отдельных элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).</p> <p>9. Двусторонняя игра в футбол (баскетбол, волейбол).</p>
	ПР-1	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	<p>1. Бег 100 м.</p> <p>2. Бег 2000 м. (девушки)</p> <p>3. Бег 3000 м. (юноши)</p> <p>4. Кросс 3000 м. (девушки)</p> <p>5. Кросс 5000 м. (юноши)</p> <p>6. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</p> <p>7. Прыжок в длину с места.</p> <p>8. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>9. Отжимание в упоре лежа.</p> <p>10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).</p> <p>11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p>