

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации



В.Н. Чумаков

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ***  
***«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***  
***И СПОРТУ»***

Направление подготовки:  
**40.03.01 «Юриспруденция»**  
(уровень бакалавриата)

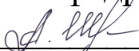
Направленность (профиль) образовательной программы  
Гражданско-правовая

Гатчина  
2023

Рабочая программа по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Гражданско-правовая

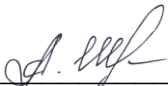
Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

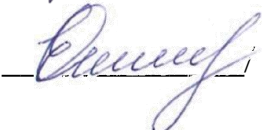
Разработчики:

заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  / Шаронова А.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «04» сентября 2023 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры  / Шаронова А.В.

Руководитель ОП по направлению подготовки  Смирнова Е.М.

## Содержание

	с
1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	7
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	18
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	27
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	29
10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	31
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения .....	32
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	32

## 1. Пояснительная записка

«Элективные дисциплины по физкультуре и спорту» реализуются как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах лёгкой атлетики, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.), как основы роста, физического развития, формирования функциональных ресурсов организма, являющихся так же ничем не заменимым и ничем не восполнимым фактором оптимизации состояния умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** изучения дисциплины для студентов ГИЭФПТ является освоение навыков двигательной деятельности в избранном виде спорта, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт, программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в видах лёгкой атлетики для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде спорта, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям легкоатлетическими видами спортивной и оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами лёгкой атлетики;
4. Овладеть системой практических умений и навыков легкоатлетических спортивных упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к

будущей профессии средствами физической культуры в избранном виде спорта.

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор	Дескриптор
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 этап – 1 семестр	
	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте; физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; значение мышечной релаксации;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда;</p> <p><b>Навыки/владеть:</b> приёмами диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>
	2 этап – 2 семестр	
	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации	<p><b>Знать:</b> содержанием средств физической активности для разных групп здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья;</p> <p><b>Навыки/владеть:</b> навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья.</p>

профессиональной деятельности	
1 этап- 3 семестр	
ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	<b>Знать:</b> базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха; <b>Уметь:</b> использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха; <b>Навыки/владеть:</b> навыками рационального планирования режима труда и отдыха.
2 этап – 4 семестр	
ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	<b>Знать:</b> принципы рационального планирования распорядка дня; базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха; <b>Уметь:</b> использовать приемы повышения работоспособности; использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха <b>Навыки/владеть:</b> методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания; методами рационального планирования режима труда и отдыха.
1 этап – 5 семестр	
ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> особенности воздействия разных видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности; <b>Уметь:</b> корректировать содержание и методику занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля; <b>Навыки/владеть:</b> приёмами диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2 этап – 6 семестр	
ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; методико-практические основы управления физической подготовкой; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; <b>Уметь:</b> применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития,

		самосовершенствования и нормы здорового образа жизни; <b>Навыки/владеть:</b> средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» является дисциплиной вариативной части учебного плана для подготовки студентов по направлению 40.03.01 «Юриспруденция» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Гражданско-правовая

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7 (1,2, 3,4,5,6 этап)	-	1,2 этап – 1 семестр Физическая культура и спорт	-

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения *Элективных дисциплин по физической культуре и спорту* составляет 328 академических часов или 6 з.е. Промежуточная аттестация 2, 3, 4, 5, 6 семестрах в виде зачета.

Семестр		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		72	72	72	56	50	328/6
Контактная работа	Лекции						
	Практические занятия	64	64	64	48	42	284
Самостоятельная работа							2
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет	0,25/7,75	0,25/7,75	0,25/7,75	0,25/7,75	0,25/7,75	1,25/38,75

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	Практич. занятия	самост. работа	
2 курс 3 семестр						
1.	Основы индивидуально ориентированных методикопрактических занятий в избранном виде спорта (легкая атлетика)	65		64		Принципы рационального планирования распорядка дня. Использование приемов повышения работоспособности. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: ходьба спортивная, бег на короткие и средние дистанции, прыжки и прыжковые упражнения. Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по прыжкам в длину, бегу на короткие и средние дистанции в своей возрастной группе. Специальная тренировка л/а: Упражнения силовой подготовки (тренажеры) для повышения скоростных качеств. Участие в курсовых и межфакультетских соревнованиях.
	Зачет	0,25+7,75				
	Итого за семестр	72		64		
2 курс 4 семестр						





№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич.занятия	самост.работа	
1 курс 1 семестр						







1.	Использование средств и методов физической культуры (избранного вида спорта) в профессионально-прикладной физической подготовке.	42		42		Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности. Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка, соревновательная практика -в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессионально-значимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; « работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях по избранному виду спорта в институте.
	Зачет	0,25+7,75				
	Итого за семестр	50		42		
	Итого	328		284	2	

### 5.3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

№	Наименование раздела	Трудоемкость	Содержание
---	----------------------	--------------	------------



1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительная аэробика: силовые программы)	72		64		Комплексы силовых упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП), мышц брюшного пресса (БП), спины, ног. Техника выполнения базовых силовых упражнений. Базовые упражнения стоя на основные группы мышц (приседы, выпады, тяги и др.). Противопоказания. Техника выполнения силовых упражнений с различным отягощением (гантели, бодибары, амортизаторы, утяжелители, эспандеры и др.). Упражнения в партере, направленные на развитие динамической и статической силы мышц брюшного пресса (БП), мышц ног. Упражнения с собственным весом (сгибания-разгибания рук в упоре на коленях, в упоре лежа (отжимания), планки и др.). Развитие силы. Комплексы силовой тренировки на развитие динамической и статической силы основных мышечных групп. Элементы круговой тренировки, кроссфит. Методические основы самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий, их организация, содержание и методика. Границы интенсивности нагрузок, гигиена и контроль.
	Зачет	0,25+7,75				
	Итого за семестр	72		64		
2 курс 3 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительная аэробика: с использованием тренажеров)	65		64		Программы оздоровительной аэробики по К. Куперу: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах. Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажерах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др.
	Зачет	0,25+7,75				
	Итого за семестр	72		64		





1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительные фитнес-программы)	42		42		Базовые упражнения суставной гимнастики с элементами ЛФК. Составление индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Развитие подвижности позвоночника, эластичности всех мышечных групп, увеличение амплитуды движения в суставах. Комплексы упражнений для развития гибкости, увеличения подвижности суставов, вытяжения позвоночного столба. Индивидуальная программа оздоровления. Методика формирования и контроля развития физических качеств, разработка индивидуальной комплексной программы улучшения здоровья и физической подготовленности.
	зачет	0,25+7,75				
	Итого за семестр	50		42		
	Итого	328		284	2	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1	Оформление и ведение дневника самоконтроля	4	Консультация преподавателя, устное собеседование, дневник самоконтроля
2	Подготовка к текущей аттестации	8	Консультация преподавателя, устное собеседование по теме реферата
3	Подготовка к промежуточному контролю	30	Тестирование, выполнение практико-ориентированных заданий

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Электронный учебный курс, размещённый в СДО Moodle;
2. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*».
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М:

ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>

5. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

## **7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Темы рефератов**

1. История развития избранного вида спорта.
2. Статистика выступления сборных команд страны на международных соревнованиях по виду спорта.
3. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.
5. Спортивный отбор и ориентация.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
7. Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления;
8. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра.
9. Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом
10. Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни.
11. Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания
12. Гипокинезия , гиподинамия
13. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности
14. Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях (открытые площадки, спортзалы)
15. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям.

16. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов
17. Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления
18. Оценка функциональной подготовленности с применением
19. функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин. бег (тест К. Купера), проба с 30-ю приседаниями
20. Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы: дня, недели, семестра, учебного года
21. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента
22. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей
23. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний.
24. Организация оптимальной двигательной активности.
25. Организация рационального питания.
26. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человек
27. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений средствами ФКиС после перенесённого заболевания.
28. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
29. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и (снятия утомления)

### **Контрольные тестовые задания**

1. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность
  - a. жиры и углеводы
  - b. вода, белки, жиры и углеводы
  - c. белки, жиры, углеводы
  - d. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. Какие пищевые вещества выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток?  
Выберите один ответ:
  - a. углеводы

- b. минеральные вещества
- c. белки
- d. жиры

3. Важнейшим средством профилактики негативных последствий от факторов окружающей среды является:

- a. занятия физическими упражнениями
- b. закаливание
- c. утренняя гимнастика
- d. все варианты верны

4. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- a. охрана окружающей среды
- b. здоровый образ жизни
- c. экологическая безопасность
- d. вакцинация

5. Здоровый образ жизни включает в себя:

- a. все варианты верны
- b. доступность квалифицированной медицинской помощи
- c. охрану окружающей среды
- d. улучшение условий труда

6. Что такое двигательная активность?

- a. Занятие физической культурой и спортом
- b. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- c. Количество движений, необходимых для работы организма
- d. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

7. Что такое личная гигиена?

- a. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- b. Правила ухода за телом, кожей, зубами
- c. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- d. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Здоровье – это состояние полного...

- a. социального благополучия
- b. все варианты верны
- c. духовного благополучия
- d. физического благополучия

9. Главное условие поддержание здоровья?

- a. занятия физической культурой и спортом
- b. здоровый образ жизни
- c. гомеостаз
- d. все ответы верны

10. Что такое закаливание?

- a. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- b. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- c. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- d. Купание в зимнее время

11. Здоровый образ жизни – это ...

- a. Занятия физической культурой
- b. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- c. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- d. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

12. Что такое витамины?

- a. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания
- b. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- c. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
- d. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

13. Назовите основные двигательные качества

- a. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- b. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- c. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- d. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- a. биологические
- b. окружающая среда
- c. служба здоровья

- d. индивидуальный образ жизни
- e. наследственность

15. Что такое режим дня?

- a. строгое соблюдение определенных правил
- b. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- c. порядок выполнения повседневных дел
- d. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.

### Практико-ориентированные задания

#### Задание 1. Нормативно-тестирующие упражнения

##### Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5

10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность,	16,5	16,7	17,0	больше 17,0



бег 100 м/сек.				
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13. Экстензия спины (силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Дополнительные нормативно-тестирующие упражнения по баскетболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	30	33	36	40
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	30	27	24	20
4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2 Ведение мяча 26 м. (сек)	33	36	40	45
3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз)	27	24	20	15

4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0
--	---	---	---	---

**Дополнительные нормативно-тестирующие по волейболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено не менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	6,0	меньше 6
2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено не менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

**Задание 2. Функциональные пробы**

*1. Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Перед выполнением любого теста необходимо провести 2-3 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения – заминку. Для заминки можно использовать спокойную ходьбу.

С помощью 12-минутного тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут.

Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

*2. Функциональные пробы с задержкой дыхания*

Пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе, соответственно) и Серкина (трёхфазная задержка дыхания) характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается. Показатели, полученные этими методами, говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека.

Полный комплект заданий и этапов формирования компетенции представлен в Фонде оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, оформленный отдельным документом, представлен в приложении 1.

### **Задание 3. Разработка индивидуальной программы занятия**

Занятие физической культурой и спортом состоит из 3 основных частей: разминка, основная часть занятия и заключительная (заминка). Составьте 3 комплекса упражнений, по одному для каждой из частей занятия.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) <https://constitution.garant.ru/>
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
4. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

### **б) основная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 27.11.2022).

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

#### **в) дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496280>

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497025>

4. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599>

5. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-

3859-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>

6. Заваров, А. Футбол для начинающих. Основы и правила : практическое руководство / А. Заваров. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 192 с. - ISBN 978-5-496-01570-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1837016>

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 531 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>

9. Шлыков, В. П. Программы оздоровления : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. А. В. Чудиновских ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2018. - 184 с. - ISBN 978-5-7996-2376-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937987>

**г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Газета «Вестник ЗОЖ» <http://z0j.ru/>
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для

выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* включают в себя следующие виды занятий:

- *групповые дискуссии*, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- *ролевые игры*, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» представлены в ФОММ.

**Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины:**

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,
- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в
  - спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе.

**10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

ФГОС РФ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусматривает основополагающий аспект: развитие жизненной компетенции обучающихся с наличием ограниченных возможностей здоровья.

В ГИЭФПТ построение воспитательно-образовательного процесса студентов с наличием ограниченных возможностей здоровья включает организационно-методические мероприятия в следующем:

1. Разработка и внедрение адаптированной рабочей программы дисциплин ФКиС с применением специальных методов обучения, дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей здоровья (медицинские показания физической активности

2. Обеспечение превентивных мер в рамках создания «доступной среды обучения» в пространстве вуза, в числе:

2.1. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по зрению»: размещение справочной информации в адаптированной форме и доступных местах (расписание учебных занятий, место нахождения ассистента для оказания необходимой помощи, выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт, аудио-файлы, др.);

2.2. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по слуху»: надлежащие средства воспроизведения информации;

2.3. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и др. (размещение таковых в первом этаже здания)

2.4. Обеспечение обучающихся из числа лиц с ОВЗ образовательными ресурсами в формах, адаптированных к возможностям их здоровья, в числе: печатными и (или) электронными образовательными ресурсами и формы организации учебной работы включают меры:

1. в составе академической группы совместно с другими обучающимися

2. эксклюзивные формы учебной работы (в отдельных группах, отдельных организациях, в дистанционном формате).

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7 *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

## **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№	Наименование	Количество
---	--------------	------------



п/п		
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 2	1
	экран настенный ауд.№ 2	1
	мультимедийный проектор ауд.№ 2	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
5.	Спортивный зал ул. Роцинская д.5:	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	1
6.	Спортивный комплекс:	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама	1

<p>5. Машина Смита          6. Гиперэкстензия          7. Скамья Скотта          8. Подставка для штанги          9. Штанга          10. Изогнутая штанга          11. Олимпийский гриф          12. Диски для штанги, обрезиненные          13. Гири          14. Силовая скамья</p> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <p>1. Гантели          2. Скакалки          3. Степ-платформы          4. Коврики          5. Обручи          6. Шведские стенки          7. Турники          8. Гимнастические скамейки          9. Гимнастические маты          10. Станок для хореографии</p> <p>Игровой инвентарь:</p> <p>1. Столы для настольного тенниса          2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса          3. Ракетки, воланы для бадминтона          4. Футбольные ворота (малые и большие)          5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)          6. Мячи волейбольные          7. Волейбольная сетка, стойки, антенны          8. Мячи баскетбольные          9. Кольца баскетбольные стационарные          10. Насосы          11. Шахматы          12. Шашки</p> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <p>1. Разноуровневые барьеры          2. Координационная лесенка          3. Разметочные фишки          4. Секундомер</p>	
7. Стадион:	
<p>Оборудован специальным спортивным покрытием          размещены специализированные площадки с мячеулавливателями          для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1 ед.), мини-футбол( 2          ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка          для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для          прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка;          специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для          зрителей</p>	1