

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

---

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

Рабочая программа по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы по направлению подготовки

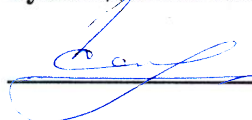
**05.03.05 «Прикладная гидрометеорология»**

Направленность (профиль):  
**Прикладная гидрология**

Квалификация:  
**Бакалавриат**

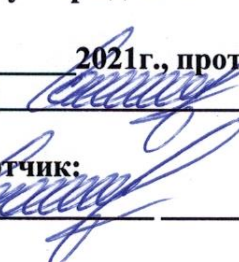
Форма обучения  
**Очная/заочная**

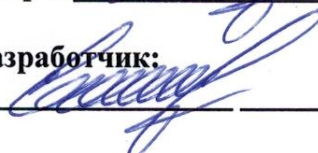
Согласовано  
Руководитель ОПОП

 **Сакович В.М.**

Утверждаю  
Председатель УМС \_\_\_\_\_ **И.И. Палкин**

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета  
19 05 2021 г., протокол № 8

Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
02 04 2021 г., протокол № 8  
Зав. кафедрой  **Соколов Н.Г.**

Автор-разработчик:  
 **Соколов Н.Г.**

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента и дисциплиной по выбору вариативного блока в соответствии с образовательными стандартами.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура» на базе средней школы.

## **3. Перечень планирования результатов обучения**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7

## Общекультурные компетенции

| Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                         | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                  | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма            | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                      | <b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                      | <b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности              | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методико-практические основы управления физической подготовкой;</li> <li>• пропагандировать нормы здорового образа жизни</li> <li>• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> |

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 2

Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

| Объем дисциплины                                                                               | Всего часов          |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|
|                                                                                                | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                                                                  | 328                  | 328                    |
| Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего: | 140                  | 4                      |
| В том числе:                                                                                   |                      |                        |
| лекции                                                                                         |                      |                        |
| Практические занятия                                                                           | 140                  | 4                      |
| Семинарские занятия                                                                            |                      |                        |
| Самостоятельная работа (СРС) – всего:                                                          | 188                  | 324                    |
| В том числе:                                                                                   |                      |                        |
| Курсовая работа                                                                                | -                    | -                      |
| Контрольная работа                                                                             | -                    | -                      |
| Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)                                                   | зачет                | зачет                  |

### 4.2. Структура дисциплин

Таблица 3

Структура дисциплины для очной формы обучения

| № п/п | Раздел и тема дисциплины | Семестр     | Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час. |          |                | Формы текущего контроля успеваемости | Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|-------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
|       |                          |             | Лекции                                                             | Практич. | Самост. работа |                                      |                         |                                   |
| 1     | Практические занятия     | 2<br>-<br>5 |                                                                    | 140      | 188            | Контрольные нормативы реферат, зачет | УК-7                    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3        |
|       | <b>ИТОГО</b>             |             |                                                                    |          | <b>328</b>     |                                      |                         |                                   |

Таблица 4

## Структура дисциплины для заочной формы обучения

| №<br>п/п | Раздел и тема<br>дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час. |          |                | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости | Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|----------|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
|          |                             |         | Лекции                                                             | Практич. | Самост. работа |                                               |                         |                                   |
| 1        | Практические занятия        | 2-5     |                                                                    | 4        | 324            | Контрольные нормативы реферат, зачет          | УК-7                    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3        |
|          | <b>ИТОГО</b>                |         |                                                                    |          | <b>328</b>     |                                               |                         |                                   |

## 4.3. Содержание разделов дисциплины

## 4.3.1. Практические занятия, их содержание

Таблица 5

## Содержание практических занятий для очной формы обучения

| №<br>п/п | № раздела<br>дисциплины | Тематика практических занятий                                | Форма<br>проведения  | Формируемые<br>компетенции |
|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1        | Раздел 1                | <b>Виды спорта – 80 ч</b>                                    |                      |                            |
|          |                         | Легкая атлетика - 20 ч.                                      | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | Гимнастика - 20 ч.                                           | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | Спортивные игры – 40 ч                                       | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | <b>Общая физическая подготовка – 60 ч.</b>                   |                      |                            |
| 2        | Раздел 2                | Развитие выносливости – 12 ч.                                | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 ч. | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | Развитие скоростных способностей – 12 ч.                     | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | Развитие гибкости – 12 ч.                                    | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | Развитие координации – 12 ч.                                 | Практические занятия | УК-7                       |
|          |                         | <b>ИТОГО: 140 часов</b>                                      |                      |                            |

## Содержание практических занятий для заочной формы обучения

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий                               | Форма проведения     | Формируемые компетенции |
|-------|----------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1     | Раздел 1             | <b>Виды спорта – 1,5 ч</b>                                  |                      |                         |
|       |                      | Легкая атлетика – 0,5ч.                                     | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | Гимнастика - 0,5ч                                           | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | Спортивные игры – 0,5ч                                      | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | <b>Общая физическая подготовка – 2,5 ч.</b>                 |                      |                         |
| 2     | Раздел 2             | Развитие выносливости – 0,5ч                                | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 0,5ч | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | Развитие скоростных способностей – 0,5ч.                    | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | Развитие гибкости – 0,5ч                                    | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | Развитие координации – 0,5ч                                 | Практические занятия | УК-7                    |
|       |                      | <b>ИТОГО: 4 часа</b>                                        |                      |                         |

## Содержание практических занятий для очной формы обучения

## Раздел 1. Виды спорта – 80 часов:

## Легкая атлетика – 20 часов:

1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование техники прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.

## 2. Гимнастика - 20 часов:

Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на пере-

кладине, бруснях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на бруснях — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на бруснях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

### **3. Спортивные игры – 40 часов:**

Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.

Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 60 часов:**

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

### **Развитие выносливости -- 12 час.:**

1. длительный бег;
2. кросс;
3. бег с препятствиями;
4. различные эстафеты;
5. круговая тренировка;
6. прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
7. ритмическая гимнастика.

### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 час.:**

1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
2. упражнения с гантелями и эспандерами;
3. упражнения с набивными мячами;
4. упражнения в висах и упорах.

### **Развитие скоростных способностей -- 12 час.:**

1. прыжки со скакалкой;
2. метание набивного мяча;
3. прыжки в длину с места и многоскоки.
4. бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
5. ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
6. подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;

7. упражнения с набивными мячами в парах;
8. прыжки со скакалкой на время за 10 секунд

#### **Развитие гибкости -- 12 час.:**

1. общеразвивающие упражнения;
2. упражнения с набивными мячами;
3. упражнения с гимнастической палкой;
4. упражнения в парах;
5. упражнения на гимнастической стенке;
6. ритмическая гимнастика;
7. упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

#### **Развитие координационных способностей -- 12 час.:**

1. комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
3. упражнения с гимнастической скамейкой;
4. челночный бег 3х10 м;
5. эстафеты с предметами;
6. ритмическая гимнастика;
7. подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корректирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

### **Содержание практических занятий для заочной формы обучения**

#### **Раздел 1. Виды спорта – 1,5 часа:**

##### **Легкая атлетика – 0,5 часа:**

2. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование техники прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.



## **2. Гимнастика – 0,5 часа:**

Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на брусьях — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусьях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

## **3. Спортивные игры – 0,5 часа:**

Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.

Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 2,5 часа:**

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

### **Развитие выносливости -- 0,5 часа:**

1. длительный бег;
2. кросс;
3. бег с препятствиями;
4. различные эстафеты;
5. круговая тренировка;
6. прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
7. ритмическая гимнастика.

### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 0,5 часа:**

1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
2. упражнения с гантелями и эспандерами;
3. упражнения с набивными мячами;
4. упражнения в висах и упорах.

### **Развитие скоростных способностей -- 0,5 часа:**

1. прыжки со скакалкой;
2. метание набивного мяча;
3. прыжки в длину с места и многоскоки.
4. бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;

5. ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
6. подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
7. упражнения с набивными мячами в парах;
8. прыжки со скакалкой на время за 10 секунд

#### **Развитие гибкости -- 0,5 часа:**

1. общеразвивающие упражнения;
2. упражнения с набивными мячами;
3. упражнения с гимнастической палкой;
4. упражнения в парах;
5. упражнения на гимнастической стенке;
6. ритмическая гимнастика;
7. упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

#### **Развитие координационных способностей -- 0,5 часа:**

1. комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
3. упражнения с гимнастической скамейкой;
4. челночный бег 3х10 м;
5. эстафеты с предметами;
6. ритмическая гимнастика;
7. подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет коррегирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

### **Раздел 4.3.2. Самостоятельная работа, ее содержание**

#### **Для очной формы обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид СРС</b>                                                                                                                      | <b>Трудоем-<br/>кость<br/>(часов)</b> |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1            | Составление комплекса общеразвивающих упражнений.                                                                                   | 4                                     |
| 2            | Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). | 6                                     |
| 3            | Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                | 4                                     |
| 4            | Написание рефератов по разделам дисциплины                                                                                          | 4                                     |
| 5            | Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.                | 4                                     |
| 6.           | Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).                                    | 4                                     |
| 7            | Систематическое чтение и анализ литературы по физической культуре и спорту                                                          | 4                                     |

| № п/п | Вид СРС                                                                                         | Трудоем-<br>кость<br>(часов) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 8     | Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки                           | 4                            |
| 9     | Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия) | 4                            |
| 10    | Проведение самостоятельных занятий с элементами гимнастических упражнений                       | 30                           |
| 11    | Проведение самостоятельных занятий с элементами легкоатлетических упражнений                    | 30                           |
| 12    | Проведение самостоятельных занятий с элементами спортивных игр                                  | 30                           |
| 13    | Проведение самостоятельных занятий с элементами плавания                                        | 30                           |
| 14    | Проведение самостоятельных занятий с элементами лыжного спорта                                  | 30                           |
|       | <b>Итого:</b>                                                                                   | <b>188</b>                   |

**Для заочной формы обучения**

| № п/п | Вид СРС                                                                                                                             | Трудоем-<br>кость<br>(часов) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1     | Составление комплекса общеразвивающих упражнений.                                                                                   | 10                           |
| 2     | Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). | 10                           |
| 3     | Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                | 10                           |
| 4     | Написание рефератов по разделам дисциплины                                                                                          | 10                           |
| 5     | Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.                | 10                           |
| 6.    | Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).                                    | 4                            |
| 7     | Систематическое чтение и анализ литературы по физической культуре и спорту                                                          | 8                            |
| 8     | Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки                                                               | 8                            |
| 9     | Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия)                                     | 4                            |
| 10    | Проведение самостоятельных занятий с элементами гимнастических упражнений                                                           | 50                           |
| 11    | Проведение самостоятельных занятий с элементами легкоатлетических упражнений                                                        | 50                           |
| 12    | Проведение самостоятельных занятий с элементами спортивных игр                                                                      | 50                           |
| 13    | Проведение самостоятельных занятий с элементами плавания                                                                            | 50                           |
| 14    | Проведение самостоятельных занятий с элементами лыжного спорта                                                                      | 50                           |
|       | <b>Итого:</b>                                                                                                                       | <b>324</b>                   |

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия студентов по оздоровительной ходьбе и бегу.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Учет успеваемости обучающегося по дисциплине осуществляется по 100–балльной шкале. Максимальное количество баллов по дисциплине за один семестр – 100:

- максимальное количество баллов за выполнение всех видов текущего контроля – 70;
- максимальное количество баллов за посещение практических занятий – 7;
- максимальное количество баллов за прохождение промежуточной аттестации – 23;
- максимальное количество дополнительных баллов – 8.

### **6.1. Текущий контроль**

- Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки.
- Написание рефератов.

#### **Критерии оценки:**

##### **Описание шкалы оценивания зачета:**

Оценка «**зачтено**» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «**не зачтено**» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

#### **а) Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля**

| Наименование теста             | юноши |     |     | девушки |      |     |
|--------------------------------|-------|-----|-----|---------|------|-----|
|                                | 5     | 4   | 3   | 5       | 4    | 3   |
|                                |       |     |     | 1,35    | 1,50 | 2,0 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 240   | 230 | 220 | 180     | 168  | 160 |

| Наименование теста                                                                                                                          | юноши |      |      | девушки |      |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|---------|------|-----|
|                                                                                                                                             | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3   |
|                                                                                                                                             |       |      |      | 1,35    | 1,50 | 2,0 |
| 2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой.<br>Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы | 50    | 45   | 35   | 45      | 40   | 30  |
| 3. Подтягивание на перекладине (Кол-во раз)                                                                                                 | 15    | 12   | 9    |         |      |     |
| 4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)                                                                               | 150   | 120  | 80   | 150     | 130  | 100 |
| 5. Бег за 6 мин. (м)                                                                                                                        | 1500  | 1300 | 1100 | 1300    | 1050 | 900 |
| 6. Гибкость-ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см.)                                                                                      | 17    | 10   | 5    | 22      | 15   | 7   |
| 7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)                                                                                 |       |      |      | 25      | 20   | 15  |

### б) Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.

25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## 6.2. Балльно-рейтинговая система оценивания

### Распределение баллов по видам учебной работы

| Вид учебной работы, за которую ставятся баллы            | Баллы        |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| Выполнение тестовых заданий                              | 0–42         |
| Посещение практических занятий                           | 0–14         |
| Выполнение и подготовка комплексов физических упражнений | 0–21         |
| Промежуточная аттестация                                 | 0–23         |
| <b>ИТОГО</b>                                             | <b>0–100</b> |

### Распределение дополнительных баллов

| Дополнительные баллы<br>(баллы, которые могут быть добавлены до 100) | Баллы      |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Участие в НИРС*                                                      | 0–8        |
| <b>ИТОГО</b>                                                         | <b>0–8</b> |

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 50 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

Балльная шкала итоговой оценки на зачете

| Оценка  | Баллы  |
|---------|--------|
| Зачет   | 50–100 |
| Незачет | 0-49   |

## 7. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации ко всем видам аудиторных занятий, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, в том числе по подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации представлены в Методических рекомендациях для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

### 7.1 Промежуточная аттестация: зачет

#### Перечень вопросов к зачету

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.

4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверхвосстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики бли-



зорукости.

38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

#### **Критерии оценки:**

##### **Описание шкалы оценивания зачета:**

Оценка «зачтено» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А также степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «не зачтено» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на

промежуточной аттестации.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко В.А., Л.А.Рапопорт. – изд.2-е, перераб.- М.:Альфа-М.:НИУ ИНФРА-М., 2014.-336 с.
2. Физическая культура: учебник/ред. М.Я. Виленский. -3-е изд.,стер.- Москва: КНОРУС, 2018. -423с. – (Бакалавриат).

### **б) дополнительная литература:**

1. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2007 г.-32с.
2. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н., Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-34с.
3. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-28с
4. Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н.Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура».. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2009 г.-16с
5. Германова А. А.Соколовская О.Л.Матыскевич Т.В.Бовинова Н.Н.. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие. . -СПб.:ГПА, 2010 г.-44с
6. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах: учебник / Г.Т. Питерских. – 2-е изд. –Москва : Русское слово, 2013. -212, - 186с.
7. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Учебно-методическое пособие. . -СПб.:ГПА, 2014 г.-30с
8. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть I. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с
9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть II. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с
10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть III. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-54с
11. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть IV. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-56с
12. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. -СПб.:РГГМУ 2017 г.-56с

### **в) Интернет-ресурсы:**

-веб- ресурс <http://sport.spb.ru>

### **г) Программное обеспечение**

1. Microsoft Windows (48130165 21.02.2011)
2. Microsoft Office (49671955 01.02.2012)

**д) Информационные справочные системы**

- не используются

**е) Профессиональные базы данных**

- не используются

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа** – укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

**Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

**Помещение для самостоятельной работы** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

**Учебные аудитории для проведения практических занятий** – спортивные залы на Малоохтинском пр., д. 98 и Рижском пр., д. 11, укомплектованные спортивным инвентарём и другим оборудованием.

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.**

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

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся–инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

**11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Дисциплина может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.