Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ /А.А.Кирсанкин/
«____»_____ 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

образовательных программ высшего образования –
программ бакалавриата и специалитета

01.03.01, 04.05.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01,08.03.01, 09.03.03, 09.03.04, 10.05.03, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.04, 15.03.05, 20.03.01, 20.05.01, 21.03.02, 23.03.03, 23.05.01, 23.05.02, 27.03.04, 35.03.03, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.01, 36.03.02, 38.03.01, 38.05.01, 38.05.02, 39.03.03, 40.03.01, 42.03.02, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.04, 44.03.05, 45.03.01, 45.03.02, 46.03.02, 49.03.01, 54.03.01

Форма обучения: очная

Курган 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с учебными планами по программам: 01.03.01 (МиПОЭД), 04.05.01 (АХ), 05.03.02 (ГС), 05.03.06 (УЭС), 06.03.01 (УБС), 08.03.01 (ПиГС), 09.03.03 (ИИСиТ), 09.03.04 (ПОАС), 10.05.03 (БО-ИС), 13.03.02 (Э), 15.03.01 (ОиТСП), 15.03.04 (АТПиП), 15.03.05 (ТМ), 20.03.01 (БЖДвТ), 20.05.01 (ПБ), 21.03.02, 23.03.03 (АХиА), 23.05.01 (АиТ), 23.05.02 (ВГиКМ), 27.03.04 (АиРТС), 35.03.03 (ЗН), 35.03.04 (Агробизнес), 35.03.06 (ЭиМвА), 35.03.07 (ХиПСП), 36.03.01 (ГВ-СК), 36.03.02 (ТППЖ) 38.03.01 (ИФиУ), 38.05.01 (ЭПОЭБ), 38.05.02 (ОВЭД), 39.03.03 (ПДвМС), 40.03.01 (ГПиГП и УП), 42.03.01 (КвЦС), 42.03.02 (Ж), 44.03.02 (ППДО, ПО), 44.03.03 (ОЛсНР), 44.03.04 (ДПИиД), 44.03.05 (ИиО, ИЯ, РЯиЛ, ТиЭ, МиФ), 45.03.01 (РЯ и РК), 45.03.02 (ПиМПИЯ), 46.03.02 (ДиДОУ), 49.03.01 (СТ), 54.03.01 (ГД), утвержденными:

- для очной формы обучения «26» июня 2026 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «31» августа 2026 года, протокол №1.

Рабочую программу составил:

Канд. биол.наук, доцент Д.А. Корюкин

Канд. биол.наук, доцент О.Н.Косолапов

Канд. биол.наук О.Н.Ловыгина

Старший преподаватель И.М.Ботова

Старший преподаватель Л.А.Артюхова

Согласовано:

Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
Канд. биол.наук, доцент Д.А. Корюкин

Директор Гуманитарного института Д.Н.Маслюженко

Директор института
Естественных наук А.И.Рыкова

Директор института Педагогики,
психологии и физической культуры Н.Ф.Усынина

Директор Политехнического института А.С.Хомичев

Директор института Математики и
интеллектуальных систем Е.Н. Полякова

Директор института Экономики и права Н.Я.Чепелюк

Специалист
учебно-методического отдела Е.Н.Томилова

Начальник управления
образовательной деятельности И.В.Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 328 академических часов

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю Дисциплину	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**192**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**
Практические занятия	192	32	32	32	32	32	32
Самостоятельная работа обучающихся, всего часов. В том числе:	**136**	**28**	**28**	**28**	**28**	**12**	**12**
Подготовка к зачету	24	4	4	4	4	4	4
Другие виды самостоятельной работы	112	24	24	24	24	8	8
Вид промежуточной аттестации	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**328**	**60**	**60**	**60**	**60**	**44**	**44**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана блока Б1, дисциплина по выбору.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных обучающимися в средней школе.

Освоение курса осуществляется в рамках практических занятий. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» преподается в течение 1-6 семестров на очной форме обучения и в конце каждого семестра сдаётся зачёт.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- Знать: уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- Владеть: Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», индикаторы достижения компетенций УК-7, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1$_{УК-7}$	Знать: уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З (ИД-1$_{УК-7}$)	Знает: уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы для сдачи зачета
2.	ИД-2$_{УК-7}$	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	У (ИД-2$_{УК-7}$)	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы для сдачи зачета
3.	ИД-3$_{УК-7}$	Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В (ИД-3$_{УК-7}$)	Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы для сдачи зачета

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план
Очная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий
		Очная форма
1	**Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
2	**Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
3	**Баскетбол.** Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**

	без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.	
4	**Волейбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
5	**Плавание.** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
6	**Футбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники футбола (перемещение, приём и передача мяча, удары по воротам, стандартные положения). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболистов. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
7	**Настольный теннис.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники настольного тенниса (перемещение, приём и отбив мяча, подачи, нападающие удары). Совершенствование навыков игры в настольный теннис. Общая и специальная подготовка теннисиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
8	**Силовая гимнастика.** Занятия включают: изучение техники безопас-	**1 курс-64** **2 курс-64**

	ности работы на тренажерных устройствах; технику выполнения упражнений на тренажерных устройствах, со штангой, гантелями, гирями, на гимнастических снарядах (перекладина, параллельные брусья, шведская стенка. Правила соревнований по пауэрлифтингу, тяжелой атлетике, палеотлону.	**3 курс-64**

4.2. Содержание практического раздела дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся специального медицинского отделения

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов Очная форма
1.	***Общая физическая подготовка (ОФП):*** Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**

2.	***Элементы различных видов спорта:*** ***Легкая атлетика.*** Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. ***Спортивные игры.*** Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
3.	***Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:*** Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**
4.	***Плавание.*** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.	**1 курс-64** **2 курс-64** **3 курс-64**

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить дисциплину и объем времени, необходимого для ее освоения.

2. Использовать различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний обучающийся может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На практических занятиях преподаватель дает задания на овладение технической стороной дисциплины, которую выбрал обучающийся; на развитие физических качеств.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности обучающихся в КГУ (для очной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий (контрольных упражнений) к рубежному контролю (для очной формы обучения)
3. Банк тестовых заданий (контрольных упражнений) к зачету.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся по дисциплине

очная форма обучения

<table>
<tr><td>№</td><td>Наименование</td><td colspan="5">Содержание</td></tr>
<tr><td colspan="7">Очная форма обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1</td><td rowspan="4">Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии)</td><td colspan="5">Распределение баллов за семестр</td></tr>
<tr><td>Вид учебной работы:</td><td>Посещение практических занятий</td><td>Рубежный контроль №1</td><td>Рубежный контроль №2</td><td>Зачет</td></tr>
<tr><td>Балльная оценка:</td><td>До 48</td><td>До 11</td><td>До 11</td><td>до 30</td></tr>
<tr><td>Примечания:</td><td>3 балла за занятие</td><td>8 занятие</td><td>16 занятие;</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2">Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета</td><td colspan="4">60 и менее баллов – не зачтено;
61 и более – зачтено;</td></tr>
</table>

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения зачета без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) обучающихся для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачета) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита реферата – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежный контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений (тестирования).

Перед проведением рубежного контроля преподаватель объясняет методику выполнения упражнения и методику контроля.

Варианты тестовых заданий для рубежного контроля состоит из упражнений.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого обучающегося по результату выполненного упражнения и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Зачет проводится в практической форме по утвержденным тестам.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

Примерный перечень контрольных упражнений к рубежному тестированию №1 (осенний семестр)

№	Наименование теста	баллы				
		5,5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек) М	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
	Бег 100 м (сек) Ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 1000 м (мин) М (кросс)	3,15	3,20	3,45	3,55	4,00
	Бег 500 м (мин) Ж	1,55	2,15	2,30	2,45	3,00

Примерный перечень контрольных упражнений к рубежному тестированию №2 (осенний семестр)

№	Наименование теста	баллы				
		5,5	4	3	2	1
1	Плавание 50 м (сек) М	40,00	44,00	48,00	57,00	б/в
	Плавание 50 м (мин) Ж	54,4	1,05	1,16	1,30	б/в
2	Прыжок в длину с места (см) М	245	235	230	225	215
	Прыжок в длину с места (см) Ж	190	180	165	155	145

Примерный перечень контрольных упражнений к рубежному тестированию №1 (весенний семестр)

№	Наименование теста	баллы				
		5,5	4	3	2	1
1	Подтягивание (раз) М	15	12	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа (раз) Ж	20	16	10	6	4
2	Челночный бег 4х9 (сек.) М	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2

	Челночный бег 4х9 (сек.) Ж	10	10,2	10,4	10,6	10,8

Примерный перечень контрольных упражнений к рубежному тестированию №2 (весенний семестр)

№	Наименование теста	баллы				
		5,5	4	3	2	1
1	Плавание 100 м (мин) М	1,45	1,55	2,05	2,20	2,40
	Плавание 100 м (мин) Ж	2,20	2,50	3,10	3,42	б/в
2	Упражнение по специальности (М)	Согласно нормативных требований				
	Упражнение по специальности (Ж)	Согласно нормативных требований				

6.5. Примерный перечень контрольных упражнений к зачету

№	Наименование теста	баллы				
		5,5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин) М (манеж)	4,15	4,30	4,40	4,50	5,00
	Бег 1000 м (мин) Ж (манеж)					
2	Бег 3000 м (мин) М	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
	Бег 2000 м (мин) Ж	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) М	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) Ж	20	16	12	10	6
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) (раз) Ж	60	50	40	30	20
	Из положения вис поднимание ног до касания перекладины (раз) М	9	7	5	3	2
5	Силой переворот в упор на перекладине (раз) М	8	5	3	2	1
	Приседание на одной ноге (раз) Ж	10	8	6	4	2
6	Упражнение по специальности	Согласно нормативных требований				

6.6. Контрольные нормативы по специальности

№	Наименование теста	баллы				
		5,5	4	3	2	1
1 баскетбол	Штрафные броски (кол-во попаданий) М	5	4	3	2	1
	Штрафные броски (кол-во попаданий) Ж	5	4	3	2	1
2 волейбол	Подачи на точность (кол-во попаданий) М	5	4	3	2	1
	Подачи на точность (кол-во попаданий) Ж	5	4	3	2	1
3 плавание	Техника выполнения М	Комбинированное плавание	Баттерфляй	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс
	Техника выполнения Ж	Комбинированное плавание	Баттерфляй	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс
4 силовая гимнастика	Жим штанги лежа (свой вес) М	5	4	3	2	1
	Приседание со штангой (свой вес) Ж	5	4	3	2	1
5 спортивная гимнастика	Выполнение комбинации (баллы) М	10	8	6	4	2
	Выполнение комбинации (баллы) Ж	10	8	6	4	2
6 Л/атлетика	Бег 5000 метров (мин.) М	21,45	22,45	23,45	25,00	26,00
	Бег 3000 метров (мин.) Ж	19,50	20,30	21,20	22,20	23,00

7 футбол	Жонглирование мяча (кол-во раз) М	50	40	30	20	10
	Жонглирование мяча (кол-во раз) Ж	50	40	30	20	10
8 н/теннис	Подачи на точность (кол-во попаданий) М	10	8	6	4	2
	Подачи на точность (кол-во попаданий) Ж	10	8	6	4	2

6.7. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. – Доступ из ЭБС «Консуль-тант-студент»

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

3. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

7.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. - : Академия, 2003. – 480 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к тру-ду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Годик М.а. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС, 1980г.

2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М. ФиС, 1981 г.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. - 2-е изд., перераб.и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

4. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 143.

5. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. -Курган: Изд-во КГУ, 2011. - 256 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал. http://www.vovr.ru

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru

3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". http://teoriya.ru

4. Научная электронная библиотека. http://elibrary.ru

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»;
2. ЭБС «Консультант студент»;
3. ЭБС «Znanium.com»;
4. «Гарант» - справочно-правовая система.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений, обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

образовательных программ высшего образования –
программ бакалавриата и специалитета
01.03.01, 04.05.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01,08.03.01, 09.03.03, 09.03.04, 10.05.03, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.04, 15.03.05, 20.03.01, 20.05.01, 21.03.02, 23.03.03, 23.05.01, 23.05.02, 27.03.04, 35.03.03, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.01, 36.03.02, 38.03.01, 38.05.01, 38.05.02, 39.03.03, 40.03.01, 42.03.02, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.04, 44.03.05, 45.03.01, 45.03.02, 46.03.02, 49.03.01, 54.03.01

Форма обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часов
Семестр: 1-6 (очная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: Зачет

Содержание дисциплины

Техника выполнения и методика овладения различными спортивными дисциплинами: легкая атлетика, плаванье, спортивные игры, гимнастика. Развитие физических качеств. Правила соревнований различных видов спорта.