

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

*Кафедра физической культуры и здоровья*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Элективная дисциплина**

### **по подвижным и спортивным играм**

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы  
История и право

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Красноярск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по подвижным

спортивным играм» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Зоммером В.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
протокол № 11 от «06» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

Попованова Н.А.

Рабочая программа дисциплины  
обсуждена на заседании выпускающей кафедры отечественной истории

Протокол № 9 от «19» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

И.Н. Ценюга

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) исторического факультета

протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС (Н)

Д.В. Григорьев

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по подвижным и

спортивным играм» составлена доцентом Поповановой Н.А., старшим преподавателем Зоммером В.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) исторического факультета

протокол № 8 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС (Н)



Д.В. Григорьев

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50358 и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н.

Данная дисциплина «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» включена в список дисциплин обязательной части Б1.ОДП.01.03.06 в I - V семестрах (1-3 курс) учебного плана по очной форме обучения.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - зачет во II, IV, V семестрах.

3. Цель освоения дисциплины: содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

### Планируемые результаты обучения

| Задачи освоения дисциплины  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)   | Код результата обучения (компетенция)  |
|---|---|--|
| Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | <b>Знает</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни  | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения |
|   | <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| деятельности   | <b>Владеет</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни                        | полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| Развитие умений использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | <b>Знает</b> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | <b>ОПК-6.</b><br>Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными и потребностями |
|  | <b>Умеет</b> применять психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания   |   |
|  | <b>Владеет</b> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями   |   |
| Формирование способности организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся  | <b>Знает</b> содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной проектной деятельности   | <b>ПК-1.</b> Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.  |
|  | <b>Умеет</b> формулировать проблемную тематику учебного проекта совместно с обучающимися  |   |
|  | <b>Владеет</b> навыками планирования и осуществления руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебнопроектной деятельности, в том числе в онлайн среде                                      |   |

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

6. Перечень образовательных технологий: современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества.

**1. Организационно-методические документы**  
**1.1. Технологическая карта обучения дисциплине**  
(общая трудоёмкость дисциплины 0 з.е.)

| Наименование разделов и тем дисциплины   | Всего часов | Контакт. | Лекций | Лаб. | Практич. | КРЗ | Сам. работы | КРЭ | Контроль |
|--|-------------|----------|--------|------|----------|-----|-------------|-----|----------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   | 64          | 64       |        |      | 64       |     |             |     |          |
| <i>Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта</i><br>Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты. Совершенствование бега с разной частотой шага. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м. | 20          | 20       |        |      | 20       |     |             |     |          |
| <i>Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта</i><br>Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).         | 20          | 20       |        |      | 20       |     |             |     |          |
| <i>Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции</i><br>Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега в переменном темпе.  | 24          | 24       |        |      | 24       |     |             |     |          |
| <b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис и бадминтон)</b>   | 96          | 96       |        |      | 96       |     |             |     |          |

|  |    |    |  |  |    |  |  |  |  |
|--|----|----|--|--|----|--|--|--|--|
| <p><i>Тема 4. Настольный теннис.</i><br/>Обучение и совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер). Обучение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Обучение и совершенствование атакующего удара. Совершенствование сочетаний ударов (короткий, длинный). Обучение и совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин (справа, слева).</p>  | 48 | 48 |  |  | 48 |  |  |  |  |
| <p><i>Тема 5. Бадминтон.</i><br/>Обучение и совершенствование техник короткой подачи, высокодалеких ударов, мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом, плоской подачи, плоских ударов. Обучение и совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.</p> | 48 | 48 |  |  | 48 |  |  |  |  |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>   | 52 | 52 |  |  | 52 |  |  |  |  |
| <p><i>Тема 6. Введение</i><br/>Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.</p>  | 13 | 13 |  |  | 13 |  |  |  |  |
| <p><i>Тема 7. Техника классических ходов</i><br/>Обучение технике классических ходов (попеременные ходы). Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы). Прохождение дистанции.</p>   | 13 | 13 |  |  | 13 |  |  |  |  |
| <p><i>Тема 8. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска</i><br/>Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.</p>   | 13 | 13 |  |  | 13 |  |  |  |  |

|   |     |     |  |  |     |  |  |  |  |
|---|-----|-----|--|--|-----|--|--|--|--|
| <i>Тема 9. Техника коньковых ходов</i><br>Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов.  | 13  | 13  |  |  | 13  |  |  |  |  |
| <b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</b>  | 116 | 116 |  |  | 116 |  |  |  |  |
| <i>Тема 10. Волейбол</i><br>Обучение технике стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча. Обучение и совершенствование техники приема подачи, блокирование. Обучение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Обучение и совершенствование техники игры.   | 38  | 38  |  |  | 38  |  |  |  |  |
| <i>Тема 11. Баскетбол</i><br>Обучение и совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Обучение и совершенствование техники бросков в корзину. Обучение взаимодействиям в нападении и в защите. Совершенствование приемам техники нападения. Обучение и совершенствование приемам техники защиты. Двухсторонняя игра в баскетбол. Тактика нападения. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. | 38  | 38  |  |  | 38  |  |  |  |  |
| <i>Тема 12. Футбол</i><br>Обучение технике ударов по мячу ногой, головой. Изучение техники ведения мяча. Изучение техники приёма (обработки) мяча. Совершенствование техники ударов по мячу. Изучение техники передач мяча. Обучение и совершенствование техники ударов по воротам. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Удары по мячу в цель.  | 40  | 40  |  |  | 40  |  |  |  |  |
| Форма промежуточной аттестации по учебному плану —<br>ЗАЧЕТ во II, IV, V семестрах  |     |     |  |  |     |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО</b>  | 328 | 328 |  |  | 328 |  |  |  |  |



## 1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

### Раздел 1. Легкая атлетика

#### *Тема 1. Двигательные действия при выполнении низкого старта*

Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстром темпе. Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование стартового разгона. Совершенствование техники движения рук в беге. Развитие быстроты. Совершенствование бега с разной частотой шага. 2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом на бег по инерции. Развитие гибкости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.

#### *Тема 2. Двигательные действия при выполнении высокого старта*

Обучение технике высокого старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег по дистанции (2000 м).

#### *Тема 3. Двигательные действия при выполнении бега на различные дистанции*

Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке в длину с места. Совершенствование техники бега на различных отрезках. Бег по дистанции (2000 м). Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники бега в переменном темпе. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Обучение технике финиширования. Совершенствование техники финиширования.

## **Раздел 2. Подвижные и спортивные игры**

### *Тема 4. Настольный теннис*

Обучение и совершенствование подачи мяча (маятник, челнок, веер). Обучение и совершенствование вращений мяча в различных направлениях. Обучение и совершенствование атакующего удара («наката» слева и справа; их сочетаний). Обучение и совершенствование техники ударов накатом «толчком» справа, удара «толчком» слева и справа по прямой, ударом толчок слева и справа по диагонали. Совершенствование сочетаний ударов (короткий, длинный). Обучение и совершенствование подрезки открытой, закрытой ракеткой, топ-спин (справа, слева). Совершенствование передвижений у стола, игра у стола. Овладение системой практических умений и навыков на занятиях настольным теннисом, совершенствование приёмов техники и тактики игры. Обучение и совершенствование техники подачи: подача прямым ударом, подача "маятник", "веер". Обучение и совершенствование техники игры "Срезка": срезка справа, срезка слева. Обучение и совершенствование техники подач "челнок", "бумеранг". Совершенствование техники подачи: подача прямым ударом, подача "маятник", "веер". Обучение и совершенствование техники игры "Накат": накат слева, накат справа. Обучение и совершенствование приема мяча подач верхним вращением. Обучение и совершенствование техники приема мяча подач нижним вращением. Обучение и совершенствование приема мяча подач боковым вращением. Обучение и совершенствование техники ударов: топ-спин справа, топ-спин слева. Техника одиночной игры. Обучение и совершенствование техники ударов "подставка". Обучение и совершенствование техники ударов "подрезка". Обучение и совершенствование техники ударов "подставка". Обучение и совершенствование техники ударов "свеча". Обучение и совершенствование перемещения: одношажному, приставными шагами, приставными шагами с выпадом, окрестным шагам. Обучение тактике атакующей игры против игрока нападающего стиля. Совершенствование тактики постоянного изменения направления полета мяча. Обучение тактике атакующей игры против игрока защитного стиля. Розыгрыш

очка, смена игрового ритма, длительности розыгрыша очка, перехват инициативы.

### *Тема 5. Бадминтон*

Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона. Обучение и совершенствование хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов. Обучение и совершенствование мягких ударов перед собой; короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа; нападающего удара над головой справа. Изучение плоской подачи; плоских ударов. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага. Обучение и совершенствование плоских ударов; высокодалекого и нападающего удара справа. Обучение и совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Обучение и совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой. Обучение и совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок. Совершенствование комбинаций из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.

## **Раздел 3. Лыжная подготовка**

### *Тема 6. Введение*

Техника безопасности в процессе лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники стойки лыжника. Прохождение дистанции. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

### *Тема 7. Техника классических ходов*

Обучение технике классических ходов (попеременные ходы). Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы). Прохождение дистанции. Обучение технике классических ходов (одновременных ходов). Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов).

### *Тема 8. Двигательные действия при выполнении подъема и спуска*

Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов. Обучение технике спусков. Совершенствование техники спусков. Обучение технике торможения. Совершенствование техники торможения.

### *Тема 9. Техника коньковых ходов*

Обучение технике коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение технике поворота. Совершенствование техники поворота.

## **Раздел 4. Подвижные и спортивные игры**

### *Тема 10. Волейбол*

Обучение стартовым стойкам волейболиста (устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка). Обучение перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Совершенствование стоек и перемещений в нападении, передачи двумя руками сверху, подачи мяча. Обучение технике приема подачи (снизу одной рукой и двумя руками), блокирование. Совершенствование техники приема подачи (снизу одной рукой и двумя руками), блокирование. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Обучение передаче двумя руками сверху над собой стоя на месте. Обучение технике нижней прямой подачи. Состояние игры, игра с мячом, мяч у сетки, игрок у сетки, подача, атакующий удар, блок. Игрок либеро, поведение участников. Обучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Обучение и совершенствование техники игры: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

### *Тема 11. Баскетбол*

Обучение и совершенствование техники нападений: передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки). Обучение и совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча – двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку). Совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления). Обучение и совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, сверху, сверху в прыжке). Обучение взаимодействиям в нападении (двух, трех игроков). Обучение взаимодействиям в защите (стойки, передвижения, вырывание, выбивание, перехват мяча). Совершенствование приемам техники нападения (перемещения, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, передача, броски, добивания мяча). Обучение и совершенствование приемам техники защиты (выбивание, накрывание, вырывание, перехваты мяча). Совершенствование техники выбиваний и вырываний мяча, применяя пассивное и активное сопротивление партнера. Совершенствование бросковой техники с различных направлений. Двухсторонняя игра в баскетбол. Тактика нападения (индивидуальные, групповые действия). Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование командных тактических действий: стремительное нападение; позиционное нападение; разновидности специального нападения. Совершенствование тактики защиты: действия против нападающего без мяча; действия против нападающего, владеющего мячом; групповые тактические действия; командные тактические действия.

### *Тема 12. Футбол*

Изучение техники ударов по мячу ногой: удар подъёмом; удар внутренней стороной стопы; удар внешней стороной стопы; удар пяткой. Изучение техники ударов по мячу ногой: удары по катящемуся и летящему мячу сходу различными способами; удары, крученные внешней и внутренней стороны стопы. Изучение техники ударов по мячу головой. Удары головой: с места лобной частью головы; в прыжке лобной, височной частью головы; удары с разбега в прыжке различными способами. Изучение техники ведения мяча:

ведение мяча внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ведение мяча с контролем мяча и площадки; ведение мяча с ускорением; ведение мяча с изменением направления. Изучение техники приёма (обработки) мяча: остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча бедром; остановка мяча туловищем (грудью). Совершенствование техники ударов по мячу ногой: удар подъёмом; удар внутренней стороной стопы; удар по летящему мячу. Изучение техники передач мяча: передачи мяча в парах на месте; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрате; короткие, длинные передачи. Обучение и совершенствование техники ударов по воротам: удары по воротам с разбега по неподвижному мячу подъёмом, внутренней, внешней стороной стопы; ударов по воротам после передачи мяча; удары различными способами. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Удары по мячу в цель, количество попаданий. Вбрасывание мяча на дальность.

### 1.3 Методические рекомендации по освоению дисциплины

При изучении элективной дисциплины по подвижным и спортивным играм используются практические учебные занятия по различным разделам дисциплины.

При подготовке к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в университете;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять дозируемые виды двигательной активности: ходьба, скандинавская ходьба, бег, ходьба на лыжах, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе.

#### Виды физической нагрузки

| № п/п | Вид нагрузки                                  | Назначение нагрузки   |
|-------|---|---|
| 1.    | Тренировочные нагрузки                        | 1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время.<br>2. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.                                 |
| 2.    | Соревновательные нагрузки                     | 1. Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда.<br>2. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.                                    |
| 3.    | Оздоровительные нагрузки                      | 1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям.<br>2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.   |
| 4.    | Рекреационные нагрузки                        | Восстановление снижающейся работоспособности  |
| 5.    | Восстановительные и реабилитационные нагрузки | 1. Восстановление постоянства внутренней среды организма.<br>2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха).<br>3. Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней. |

#### Интенсивность нагрузки

| № п/п | Градация нагрузки          | Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы |
|-------|----------------------------|---|
| 1.    | Малой интенсивности        | ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)                   |
| 2.    | Умеренной интенсивности    | ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более                       |
| 3.    | Средней интенсивности      | ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.                         |
| 4.    | Выше средней интенсивности | ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.                          |
| 5.    | Большой интенсивности      | ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.                                 |

|    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 6. | Субмаксимальной интенсивности | ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин. |
| 7  | Максимальной интенсивности    | ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.       |

### Направленность нагрузки

| № п/п | Направленность нагрузки   | Результат   |
|-------|---|---|
| 1.    | На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости | Повышение уровня показателей развития физических качеств  |
| 2.    | На укрепление определенных групп мышц   | Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.) |
| 3.    | На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)         | Повышение уровня функционирования систем и организма в целом  |
| 4.    | На общую физическую подготовленность  | Повышение общего уровня работоспособности организма   |
| 5.    | На специальную физическую подготовленность  | Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.) |

### Дозирование нагрузки

| № п/п | Критерии дозирования  | Общая характеристика выполняемых упражнений   |
|-------|---|---|
| 1.    | Время выполнения упражнения   | 1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.)<br>2. Игры подвижные и спортивные<br>3. Туристические упражнения (переходы, восхождения и т. д.) |
| 2.    | Расстояние, преодолеваемое занимающимся (см, м, км)                                 | 1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.)<br>2. Туристические переходы (маршруты, переходы)  |
| 3.    | Количество упражнений, выполняемых: за единицу времени, максимальное количество раз | 1. Общеразвивающие упражнения<br>2. Специально-направленные упражнения  |



## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

| <b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b>         |                        |          |
|---------------------------------|------------------------|----------|
| Форма работы                    | Количество баллов (5%) |          |
|                                 | min                    | max      |
| Функциональная подготовленность | 3                      | 5        |
| <b>Итого</b>                    | <b>3</b>               | <b>5</b> |

| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |                                     |                   |           |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-----------|
|                                  | Форма работы                        | Количество баллов |           |
|                                  |                                     | min               | max       |
|                                  | Сдача нормативов по легкой атлетике | 8                 | 15        |
| <b>Итого</b>                     |                                     | <b>8</b>          | <b>15</b> |

| <b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры</b> |  |                   |           |
|--|--|-------------------|-----------|
| Содержание                                   | Форма работы   | Количество баллов |           |
|  |  | min               | max       |
|  | Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (настольный теннис и бадминтон) | 8                 | 15        |
| <b>Итого</b>                                 |  | <b>8</b>          | <b>15</b> |

| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b> |                                       |                   |           |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-----------|
|                                    | Форма работы                          | Количество баллов |           |
|                                    |                                       | min               | max       |
|                                    | Сдача нормативов по лыжной подготовке | 13                | 15        |
| <b>Итого</b>                       |                                       | <b>13</b>         | <b>15</b> |

| <b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры</b> |  |                   |           |
|--|--|-------------------|-----------|
|  | Форма работы   | Количество баллов |           |
|  |  | min               | max       |
|  | Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол) | 13                | 25        |
| <b>Итого</b>                                 |  | <b>13</b>         | <b>25</b> |

| <b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b> |              |                         |           |
|------------------------|--------------|-------------------------|-----------|
|                        | Форма работы | Количество баллов (25%) |           |
|                        |              | min                     | max       |
|                        | Зачет        | 15                      | 25        |
| <b>Итого</b>           |              | <b>15</b>               | <b>25</b> |

**Дополнительный раздел**

| Содержание   | Форма работы | Количество баллов |     |
|--|--------------|-------------------|-----|
|  |              | min               | Max |
| Иные виды деятельности   |              | 20                | 38  |
| Общее количество баллов по дисциплине<br>(по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля) |              | 60                | 100 |

**Соответствие рейтинговых баллов оценке**

| Общее количество набранных баллов | Академическая оценка |
|-----------------------------------|----------------------|
| 0-60                              | Не зачтено           |
| 61-100                            | Зачтено              |

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**

Кафедра-разработчик: кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 11  
от «06» мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой  
Н.А. Попованова

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
протокол № 8 от «20» мая 2020 г.  
Председатель НМСС (Н)  
Д.В. Григорьев



---



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

**Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм**

Направление подготовки:  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы  
История и право

Квалификация (степень) выпускника:  
БАКАЛАВР

Составители: доцент Попованова Н.А., старший преподаватель Зоммер В.С.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы История и право, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор МАОУ СШ №145

18.04.2019.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

– контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 15 марта 2018 г. № 50358.

- образовательной программы История и право, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета,

программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

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

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

## 2.2. Оценочные средства

| Компетенция | Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции  | Тип контроля                  | Оценочное средство/ КИМы |  |
|-------------|---|-------------------------------|--------------------------|--|
|             |   |                               | №                        | Форма  |
| УК-7        | Модуль 3 «Здоровьесберегающий». Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина по общей физической подготовке/ Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/ Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Учебная практика. Исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы). Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.   | текущий контроль успеваемости | 1                        | Функциональная подготовленность  |
|             |   |                               | 2                        | Сдача нормативов по легкой атлетике  |
|             |   |                               | 3                        | Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (настольный теннис и бадминтон) |
|             |   | промежуточная аттестация      | 4                        | Сдача нормативов по лыжной подготовке  |
|             |   |                               | 5                        | Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол)   |
|             |   |                               | 6                        | Зачет  |
| ОПК-6       | Модуль 3 "Здоровьесберегающий". Основы ЗОЖ и гигиена. Анатомия и возрастная физиология. Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/ Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/ Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования". Психологические особенности детей с ОВЗ. Современные технологии инклюзивного образования. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ. Психологические основы педагогической деятельности. Дисциплины предметной подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения. Дисциплины | текущий контроль успеваемости | 1                        | Функциональная подготовленность  |
|             |   |                               | 2                        | Сдача нормативов по легкой атлетике  |
|             |   |                               | 3                        | Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (настольный теннис и бадминтон) |
|             |   | промежуточная аттестация      | 4                        | Сдача нормативов по лыжной подготовке  |
|             |   |                               | 5                        | Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол)   |
|             |   |                               | 6                        | Зачет  |

|      |  |  |   |   |
|------|--|--|---|---|
|      | <p>методической подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения. Методика обучения и воспитания (история). Технологии современного образования: Современные технологии обучения. Технологии современного образования: Современные средства оценивания результатов обучения. Школьный практикум по дисциплинам (профиля подготовки). Вспомогательные исторические дисциплины. Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности". Модуль 7 "Педагогическая интернатура". Модуль 9 "Предметно-методический". Модуль 11 «Предметно-практический».</p> <p>Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика. Производственная практика: педагогическая практика интерна. Производственная практика. Междисциплинарный практикум. Педагогическая практика. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.</p> |  |   |   |
| ПК-1 | <p>Модуль 1 "Мировоззренческий". Культурология. Естественнонаучная картина мира. Модуль 2 Коммуникативный". Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере. Педагогическая риторика. Модуль 3 "Здоровьесберегающий". Основы ЗОЖ и гигиена. Анатомия и возрастная физиология. Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина с по общей физической подготовке/ Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/ Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования". Современные технологии инклюзивного образования. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ. Основы</p>  | <p>текущий контроль успеваемости</p> <p>промежуточная аттестация</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> | <p>Функциональная подготовленность</p> <p>Сдача нормативов по легкой атлетике</p> <p>Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (настольный теннис и бадминтон)</p> <p>Сдача нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол)</p> <p>Зачет</p> |



математической обработки информации.  
Основы учебно-исследовательской работы (профильное исследование).  
Теория обучения и воспитания.  
Проектирование урока по требованию ФГОС. Дисциплины предметной подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения.  
Основы предметно-профильной подготовки. История России XVII-XVIII вв. Современные направления развития научной отрасли (по профилю подготовки). История новейшего времени. Дисциплины методической подготовки, ориентированные на достижение результатов обучения.  
Методика обучения и воспитания (история). Методика обучения и воспитания (обществознание). Методика обучения и воспитания (право).  
Технологии современного образования: Современные технологии обучения.  
Технологии современного образования: Современные средства оценивания результатов обучения. Школьный практикум по дисциплинам (профиля подготовки). Элективные дисциплины.  
Вопросы культуры в истории древнего мира. Политическая культура Российского общества. Образование и культура в средние века.  
Вспомогательные исторические дисциплины. Модуль 5 «Учебно-исследовательский». Модуль 6 "Теоретические основы профессиональной деятельности".  
Модуль 7 "Педагогическая интернатура".  
Модуль 8 "Основы вожатской деятельности". Модуль 9 "Предметно-методический". Модуль 10 "Предметно-теоретический". Модуль 11 «Предметно-практический». Учебная практика: ознакомительная практика. Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы).  
Производственная практика: преддипломная практика. Учебная практика: введение в профессию.  
Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика.  
Производственная практика:

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>педагогическая практика интерна.<br/>Учебная практика: общественно-педагогическая практика.<br/>Производственная практика: вожатская практика. Производственная практика.<br/>Междисциплинарный практикум.<br/>Педагогическая практика. Учебная практика. Исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы). Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.<br/>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: зачет

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство — зачет.

Критерии оценивания по оценочному средству 6 – зачет

| Формируемые компетенции | Продвинутый уровень сформированности компетенций   | Базовый уровень сформированности компетенций   | Пороговый уровень сформированности компетенций  |
|-------------------------|--|--|---|
|                         | (87 - 100 баллов) отлично/зачтено  | (73 - 86 баллов) хорошо/зачтено  | (60 - 72 баллов) * удовлетворительно /зачтено   |
| УК-7                    | Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья  | Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья                  | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья                  |
| ОПК-6                   | Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания |
| ПК-1                    | Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области   | Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области                           | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области                           |

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают следующие виды работ: функциональная подготовленность; сдача нормативов по легкой атлетике; сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (настольный теннис и бадминтон); сдача нормативов по лыжной подготовке; сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол).

##### 4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 — **функциональная подготовленность.**

| Критерии оценивания  | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Определение массы тела (кг)  | 0,5                                 |
| Определение длины тела (см)  | 0,5                                 |
| Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)   | 1                                   |
| Определение артериального давления (АД)  | 0,5                                 |
| Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)   | 0,5                                 |
| Определение динамометрии кистей  | 1                                   |
| Определение времени восстановления после физической нагрузки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с) | 1                                   |
| Максимальный балл  | 5                                   |

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – **сдача текущих нормативов по легкой атлетике**

| Критерии оценивания                   | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Бег 100 м                             | 5                                   |
| Бег 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши) | 5                                   |
| Прыжки в длину с места                | 5                                   |
| Максимальный балл                     | 15                                  |

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – **сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (настольный теннис и бадминтон)**

| Критерии оценивания                              | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Удержание мяча                                   | 5                                   |
| Накаты справа и слева                            | 5                                   |
| Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию | 5                                   |

|                      |    |
|----------------------|----|
| площадки, кол-во раз |    |
| Максимальный балл    | 15 |

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – сдача нормативов по лыжной подготовке

| Критерии оценивания   | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|---|-------------------------------------|
| Прохождение дистанции классическим ходом 2 км (девушки), 3 км (юноши) | 15                                  |
| Максимальный балл   | 15                                  |

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – сдача нормативов по подвижным и спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол)

| Критерии оценивания   | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|---|-------------------------------------|
| Верхняя передача мяча партнёру напротив (расстояние 10 м, 10 передач)             | 3                                   |
| Передача мяча двумя руками снизу (нижняя передача) (расстояние 10 м, 10 передач). | 3                                   |
| Подача (5 подач)  | 3                                   |
| Передача мяча на месте двумя руками от груди (расстояние 10 м, 10 передач).       | 3                                   |
| Ведение мяча из центра баскетбольной площадки с бросками в кольцо (2 попытки)     | 3                                   |
| Штрафной бросок (5 бросков в кольцо)  | 3                                   |
| Жонглирование мяча (комплексное) (три попытки).                                   | 2                                   |
| Удары по мячу в цель, кол-во попаданий (5 ударов по мячу)                         | 3                                   |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (5 стоек )                          | 2                                   |
| Максимальный балл   | 25                                  |

#### 4.2.11. Критерии оценивания по дополнительному разделу

| Критерии оценивания  | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Судейство соревнований различного уровня                           | 2                                   |
| Написание рефератов на заданную тему                               | 2                                   |
| Разработка и защита презентаций по физической культуре (фотоотчет) | 3                                   |
| Проведение развлечений и праздников в ДОУ                          | 4                                   |

|  |    |
|--|----|
| Участие в конференциях. Совместная статья с преподавателем           | 5  |
| Выход на Красноярские «Столбы» (фотоотчет)                           | 5  |
| Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)                 | 3  |
| Мастер – классы по проведению учебных занятий (фотоотчет)            | 3  |
| Выпуск учебных фильмов по физической культуре                        | 3  |
| Посещение спортивных соревнований (фотоотчет)                        | 3  |
| Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года | 5  |
| Максимальный балл  | 38 |

## **5. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **5.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»**

1. Основные виды легкой атлетики.
2. Развитие быстроты и выносливости на занятиях легкой атлетикой.
3. Основы техники передвижения классическим ходом на лыжах.
4. Техника попеременных ходов на лыжах. Техника спусков и подъемов на лыжах.
5. Основные термины настольного тенниса.
6. Техника подачи в настольном теннисе.
7. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
8. Основные правила игры в настольный теннис.
9. Правила игры в бадминтон.
10. Техника подачи и ударов в бадминтоне.
11. Основные термины бадминтона.
12. Правила игры в волейбол. Расстановка и функция игроков на площадке.
13. Правила перехода волейболистов из зоны в зону.
14. Требования, которые должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в волейбол.
15. Действия, которые включает техника нападения в баскетболе.
16. Правила игры в баскетбол. В чем заключается цель игры?
17. Правило “трех секунд” в баскетболе.

18. Требования, которые должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол.

19. Техника передачи мяча в баскетболе. Техника ведения мяча в баскетболе.

20. Техника удара мяча в футболе.

21. Приемы остановки мяча в футболе.

22. Правила игры в футбол. Расстановка и функция игроков на поле.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

### Раздел 1. Легкая атлетика

Задание: пробежать дистанцию согласно нормативу.

| № | Наименование норматива     | Пол  | Критерий | Баллы |
|---|----------------------------|------|----------|-------|
| 1 | Прыжок в длину с места (м) | Муж. | 2.50     | 5     |
|   |                            |      | 2.35     | 4,5   |
|   |                            |      | 2.20     | 4     |
|   |                            |      | участие  | 3,5   |
|   |                            | Жен. | 1.90     | 5     |
|   |                            |      | 1.80     | 4,5   |
|   |                            |      | 1.70     | 4     |
|   |                            |      | участие  | 3,5   |
| 2 | Бег 100 м (сек)            | Муж. | 13.5     | 5     |
|   |                            |      | 13.9     | 4,5   |
|   |                            |      | 14.2     | 4     |
|   |                            |      | участие  | 3,5   |
|   |                            | Жен. | 16.5     | 5     |
|   |                            |      | 17.0     | 4,5   |
|   |                            |      | 17.9     | 4     |
|   |                            |      | участие  | 3,5   |
| 3 | Бег 3000 м (сек)           | Муж. | 12.30    | 5     |
|   |                            |      | 13.00    | 4,5   |
|   |                            |      | 13.20    | 4     |
|   |                            |      | участие  | 3,5   |
| 4 | Бег 2000 м (сек)           | Жен. | 10.30    | 5     |
|   |                            |      | 11.00    | 4,5   |
|   |                            |      | 11.40    | 4     |

|  |  |  |         |     |
|--|--|--|---------|-----|
|  |  |  | участие | 3,5 |
|--|--|--|---------|-----|

## Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис и бадминтон)

Задание: выполнить упражнения с мячом / воланом согласно нормативу.

| № | Наименование норматива  | Пол  | Критерий | Баллы |
|---|---|------|----------|-------|
| 1 | Удержание мяча  | Муж. | 50       | 5     |
|   |   |      | 40       | 4,5   |
|   |   |      | 35       | 4     |
|   |   |      | участие  | 3,5   |
|   |   | Жен. | 50       | 5     |
|   |   |      | 40       | 4,5   |
|   |   |      | 35       | 4     |
|   |   |      | участие  | 3,5   |
| 2 | Накаты справа и слева   | Муж. | 50       | 5     |
|   |   |      | 40       | 4,5   |
|   |   |      | 35       | 4     |
|   |   |      | участие  | 3,5   |
|   |   | Жен. | 50       | 5     |
|   |   |      | 40       | 4,5   |
|   |   |      | 35       | 4     |
|   |   |      | участие  | 3,5   |
| 3 | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз | Муж. | 9        | 5     |
|   |   |      | 8        | 4,5   |
|   |   |      | 7        | 4     |
|   |   |      | участие  | 3,5   |
|   |   | Жен. | 7        | 5     |
|   |   |      | 6        | 4,5   |
|   |   |      | 5        | 4     |
|   |   |      | участие  | 3,5   |

## Раздел 3. Лыжная подготовка

Задание: пробежать дистанцию классическим ходом согласно нормативу.

| № | Наименование норматива     | Критерии           | Баллы |
|---|----------------------------|--------------------|-------|
| 1 | Прохождение дистанции 3 км | Без учёта времени. | 10    |



|   |                                      |                    |    |
|---|--------------------------------------|--------------------|----|
|   | Девушки                              | 19.30              | 13 |
|   |                                      | 18.30              | 15 |
| 2 | Прохождение дистанции 5 км.<br>Юноши | Без учёта времени. | 10 |
|   |                                      | 33.30              | 13 |
|   |                                      | 30.30              | 15 |

#### Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

Задание: выполнить упражнения с мячом / воланом согласно нормативу.

##### Волейбол

| № | Наименование норматива   | Критерии                                | Баллы |
|---|--|---|-------|
| 1 | Верхняя передача мяча партнёру напротив (расстояние 10 м, 10 передач)            | Участие                                 | 0,5   |
|   |  | Две потери при передаче мяча партнёру.  | 1     |
|   |  | Одна потеря при передаче мяча партнёру. | 2     |
|   |  | Без потерь                              | 3     |
| 2 | Передача мяча двумя руками снизу (нижняя передача) (расстояние 10 м, 10 передач) | Участие                                 | 0,5   |
|   |  | Три потери мяча при передаче снизу.     | 1     |
|   |  | Две потери мяча при передаче снизу.     | 2     |
|   |  | Одна потеря мяча при передаче снизу.    | 3     |
| 3 | Подача (5 подач)   | Участие                                 | 0,5   |
|   |  | Три подачи из пяти                      | 1     |
|   |  | Четыре подачи из пяти                   | 2     |
|   |  | Пять подач из пяти                      | 3     |

##### Баскетбол

| № | Наименование норматива                       | Критерии                     | Баллы |
|---|--|------------------------------|-------|
| 1 | Передача мяча на месте двумя руками от груди | Участие                      | 0,5   |
|   |  | Две потери при передаче мяча | 1     |

|   |   |  |     |
|---|---|--|-----|
|   | (расстояние 10 м, 10 передач)   | Одна потеря при передаче мяча  | 2   |
|   |   | Без потерь   | 3   |
| 2 | Ведение мяча из центра баскетбольной площадки с бросками в кольцо (2 попытки) | Участие  | 0,5 |
|   |   | Ведение мяча справа от щита с броском в кольцо. (одно попадание)                                     | 1   |
|   |   | Ведение мяча слева и справа от щита с броском в кольцо (по одному попаданию с каждой стороны)        | 2   |
|   |   | Ведение мяча слева, справа и по центру с броском в кольцо (по одному попаданию в каждом направлении) | 3   |
| 3 | Штрафной бросок (5 бросков в кольцо)  | Участие  | 0,5 |
|   |   | Одно попадание   | 1   |
|   |   | Два попадания  | 2   |
|   |   | Три попадания  | 3   |

#### Футбол

| № | Наименование норматива  | Критерии    | Баллы |
|---|---|-------------|-------|
| 1 | Жонглирование мяча (комплексное) (три попытки), кол-во раз.           | Участие     | 0,5   |
|   |   | 10          | 1     |
|   |   | 15          | 1,5   |
|   |   | 20          | 2     |
| 2 | Удары по мячу в цель, кол-во попаданий (5 ударов по мячу)             | Участие     | 0,5   |
|   |   | 2 попадания | 1     |
|   |   | 4 попадания | 2     |
|   |   | 5 попаданий | 3     |
| 3 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (5 стоек ) время в сек. | Участие     | 0,5   |
|   |   | 20 сек.     | 1     |
|   |   | 17 сек.     | 1,5   |
|   |   | 15 сек.     | 2     |

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«Об» мая 2020 г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС(Н)  
«20» мая 2020 г., протокол № 8

Председатель



Григорьев Д.В.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«12» мая 2021г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС(Н)  
«21» мая 2021 г., протокол № 8

Председатель



Григорьев Д.В.

**3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|                            | Наименование   | Место хранения/ электронный адрес       | Кол-во экземпляров/точек доступа     |
|----------------------------|--|---|--------------------------------------|
| <b>Основная литература</b> |  |   |                                      |
| 1.                         | <p>Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 23.12.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.</p> | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 2.                         | <p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> (дата обращения: 13.05.2021). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст :</p>  | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Индивидуальный неограниченный доступ |

|    |  |                             |                                      |
|----|--|-----------------------------|--------------------------------------|
|    | электронный.   |                             |                                      |
| 3. | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров ; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с. – Текст непосредственный.  | Научная библиотека          | 10                                   |
| 4. | Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .   | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 5. | Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.  | Научная библиотека          | 35                                   |
| 6. | Физическая культура и спорт : учебное пособие / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева" ; [сост.: В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова].- Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 185, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53703">http://elib.kspu.ru/document/53703</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации . | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 7. | Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза : учебное пособие / Л. А. Бартновская [и др.] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019.   | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |

|                           |   |                             |                                      |
|---------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------------|
|                           | - 117, [1] с. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/53702">http://elib.kspu.ru/document/53702</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации  |                             |                                      |
| 8.                        | Попованова, Н. А. Лыжная подготовка в системе физического воспитания обучающихся вуза : [ Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская ; М-во просвещения Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 174, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60091">http://elib.kspu.ru/document/60091</a> .                                  | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 9.                        | Настольный теннис в системе физического воспитания обучающихся вуза : учебно-методическое пособие / М-во просвещения Российской Федерации, Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева ; [сост.: Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, А. Л. Кузнецов]. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021. - 78, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60829">http://elib.kspu.ru/document/60829</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации | ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 10.                       | Ситничук, Сергей Сергеевич. История становления и развития физкультурного образования : учебное пособие. Ч. 1 / С. С. Ситничук ; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева". - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020. - 154, [1] с. : ил. - URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/60062">http://elib.kspu.ru/document/60062</a> . - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации              | Научная библиотека          | 10                                   |
| Дополнительная литература |   |                             |                                      |
| 11.                       | Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. высш. учеб.  | Научная библиотека          | 21                                   |

|     |  |   |                                      |
|-----|--|---|--------------------------------------|
|     | заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с  |   |                                      |
| 12. | Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст] : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).   | Научная библиотека  | 5                                    |
| 13. | Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.  | Научная библиотека  | 17                                   |
| 14. | Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 104 с.   | Научная библиотека  | 84                                   |
| 15. | Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения / сост. К. С. Лавриченко ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – 18 с. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a> . – текст электронный | ЭБС КГПУ им. В. П. Астафьева  | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 16. | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Настольный теннис   | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2693">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2693</a> | Запись пользователей на курс         |
| 17. | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Волейбол  | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3056">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=3056</a> | Запись пользователей на курс         |
| 18. | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Футбол.   | <a href="http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2611">http://e.kspu.ru/course/view.php?id=2611</a> | Запись пользователей на курс         |
| 19. | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным  | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=</a>       | Запись                               |



|   |   |   |                                      |
|---|---|---|--------------------------------------|
|   | играм. Баскетбол  | <u>3760</u>   | пользователей на курс                |
| 20.   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм   | <u>История, правила, тонкости и интересные факты в спортивных играх</u>                           | Запись пользователей на курс         |
| 21.   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Гандбол, хоккей с мячом, регби   | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4856">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4856</a> | Запись пользователей на курс         |
| 22.   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. История, правила, тонкости и интересные факты в спортивных играх   | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4708">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=4708</a> | Запись пользователей на курс         |
| 23.   | Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм. Бадминтон  | <a href="https://e.kspu.ru/course/view.php?id=5187">https://e.kspu.ru/course/view.php?id=5187</a> | Запись пользователей на курс         |
| <b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> |   |   |                                      |
| 1.  | Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> . | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>   | Свободный доступ                     |
| 2.  | East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .  | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>                               | Индивидуальный неограниченный доступ |

Согласовано: заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

| Аудитория  | Оборудование   |
|--|--|
| Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |  |
| 660135,<br>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), Спортзал №1   | Сетка волейбольная- 2шт., судейская вышка- 1шт., мячи волейбольные- 12шт., мячи баскетбольные-15шт., щиты баскетбольные - 4шт., кольца баскетбольные с сеткой-4шт.             |
| 660135,<br>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), Спортзал №2   | Мячи футбольные-15шт., ворота футбольные- 2шт., теннисный стол 1шт., сетка -1шт., лыжи беговые – 40пар, лыжные палки — 40пар, лыжные ботинки – 40пар, лыжные крепления - 40пар |
| 660135,<br>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), Спортзал №3 (зал для настольного тенниса)   | Ракетки для настольного тенниса -150 шт., теннисные шары -150 шт., ракетки для бадминтона -100 шт., воланы -150шт.   |
| Аудитории для самостоятельной работы   |  |
| 660135,<br>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Взлетная, д 20 (Корпус №5), ауд. 2-09 Ресурсный центр   | Компьютер-13шт., ноутбук-2шт., научно-справочная литература. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 142017 от 27.12.2017.                                    |

|  |  |
|--|--|
| <p>660135,<br/>Красноярский<br/>край, г.<br/>Красноярск,<br/>ул. Взлетная, д 20<br/>(Корпус №5),<br/>ауд. 3-09</p> | <p>Компьютер-1шт. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);<br/>Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия);<br/>КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016</p> |
|--|--|