

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

Кафедра физической культуры и здоровья

**Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**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  
Русский язык и литература  
Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по **ПОДВИЖНЫМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**» составлена старшим преподавателем Кузнецовым А., Л., старшим преподавателем Дюковым В.,Б., старшим преподавателем Дайнеко А.С., старшим преподавателем Логиновым Д.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья.

протокол № от « 11 » мая 2017 г.  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета начальных классов

Протокол №6 от «23» мая 2017г.

Председатель НМСС (Н)



Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» составлена старшим преподавателем Кузнецовым А., Л., старшим преподавателем Дюковым В.,Б., старшим преподавателем Дайнеко А.С., старшим преподавателем Логиновым Д.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья.

протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета начальных классов

Протокол №6 от «23» мая 2018г.

Председатель НМСС (Н)



1 Руденко И.В.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» составлена старшим преподавателем Кузнецовым А., Л., старшим преподавателем Дюковым В., Б., старшим преподавателем Михайловой А. С., старшим преподавателем Логиновым Д. В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья.

протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.  
Заведующий кафедрой



---

Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультета начальных классов

Протокол №6 от «23» мая 2019г.

Председатель НМСС (Н)



1 Руденко Н.В.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки .

### **1.2. Общая трудоемкость дисциплины: в ЗЕ часах и неделях.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 1, 2 и 3 курсах в 1-5 семестрах. Форма контроля – зачет.

**1.3. Цели освоения дисциплины** является формирование физической культуры личности, а также способностей, направленных на использование ценностей физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.4. Основные разделы:**

#### **1. Легкая атлетика**

#### **2. Спортивные и подвижные игры**

#### **3. Лыжная подготовка**

#### **4. Спортивные и подвижные игры**

### **1.5. Планируемые результаты обучения.**

«Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» позволяет удовлетворять требования заказчиков к выпускникам педагогического вуза в современных условиях, а именно:

— формирует установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

—дает знание практических основ физической культуры и здорового

образа жизни, опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

– ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

–ОК-7 Организация работы с молодёжью: способность к самоорганизации и самообразованию;

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся должен укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни	ОК-8
	<b>Уметь</b> составлять программу собственного физического развития и подготовленности;	
	<b>Владеть</b> конкретными методиками развития физических качеств, освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приемами и способами самоконтроля.	
Обучающийся должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b> базы данных информационной среды в сфере физической культуры.	ОК-6
	<b>Уметь</b> извлекать, сортировать и дифференцировать информацию в соответствии с поставленной задачей	

	<b>Владеть</b> информационными технологиями для получения необходимых знаний	
Обучающийся должен эффективно использовать современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры.	Знать современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры	ПК-2
	Уметь использовать современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры	
	Владеть современными методами и технологиями обучения в области физической культуры; различными диагностиками функционального состояния и физической подготовленности обучающихся.	

**Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

1. традиционное обучение (зачетная система).
2. игровые технологии;
3. технологии индивидуализации обучения.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – зачет.

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение



Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лабор. работ	
<p align="center"><b>Базовый №1</b> <b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Методика овладения навыками ходьбы, медленного бега. Техника бега на длинные дистанции. Самооценка утомления. Основы техники прыжков в длину с места и с разбега.</p>	64			<b>64</b>		Контрольное тестирование
<p align="center"><b>Базовый № 2</b> <b>Спортивные и подвижные игры.</b></p> <p>Настольный теннис. Бадминтон. Физическая, техническая, тактическая подготовка. Совершенствование в двусторонней игре.</p>	96			<b>96</b>		Контрольное тестирование.
<p align="center"><b>Базовый № 3</b> <b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке. Подбор лыж, палок. Правила смазки лыж. Основы техники передвижения на лыжах классическими ходами: техника одновременных и попеременных ходов.</p>	52			<b>52</b>		Контрольное тестирование

## 2. Организационно-методические документы

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине

#### «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»

##### для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Русский язык и литература

по очной форме обучения

Базовый №4 <b>Спортивные и подвижные игры.</b> Волейбол, баскетбол, футбол. Физическая, техническая, тактическая подготовка. Совершенствование в двусторонней игре.	116			<b>116</b>		Выполнение индивидуальных и групповых заданий.
Всего часов	<b>328</b>			328		

## **2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

### **Базовый модуль №1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 64 часа.**

Занятия включают различные разделы видов легкой атлетики: эстафетный бег, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции (кроссовая подготовка), прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств; общей физической подготовки (ходьба, бег и их разновидности), специальной физической подготовки (бег и его разновидности, подвижные игры, эстафеты, упражнения на тренажерах). Контрольный раздел включает тестовый прием на оценку по различным видам легкой атлетики: бег 100 м, 2000 и 3000м, прыжок в длину с места.

#### **Занятие № 1**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на гибкость.

2. Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.

3. Прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

#### **Занятие № 2**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, дыхательные упражнения, специально-беговые упражнения.

2. Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

3. Бег 100 м.

#### **Занятие № 3**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения.

2. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

3. Обучение технике бега на средние дистанции в целом.

#### **Занятие № 4**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах.

2. Обучение технике бега на длинные дистанции.

3. Прием тестов: прыжок в длину с места.

### **Занятие № 5**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, специально-беговые упражнения.

2. Обучить технике эстафетного бега в целом.

3. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию.

### **Занятие № 6**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, силовые упражнения.

2. Изучение техники бега по пересеченной местности

3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

### **Занятие № 7**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах, специально-беговые упражнения.

2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

3. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию.

### **Занятие № 8**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, дыхательные упражнения.

2. Обучение технике специальных прыжковых упражнений.

3. Прием теста: прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

### **Занятие № 9**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, упражнения на координацию.

2. Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.

3. Техника передачи эстафеты.

### **Занятие № 10**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, силовые упражнения.
2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.
3. Прием теста: бег 100 м.

### **Занятие № 11**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения.
2. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.
3. Совершенствование технике бега на средние дистанции

### **Занятие № 12**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах, дыхательные упражнения.
2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.
3. Прием тестов: прыжок в длину с места.

### **Занятие № 13**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
3. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию.

### **Занятие № 14**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в кругу, силовые упражнения.
2. Изучение техники бега по пересеченной местности
3. Воспитание скоростно-силовых качеств.

### **Занятие № 15**

4. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения в парах, специально-беговые упражнения.
5. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.
6. Прием теста: бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

## **Занятие № 16**

1. Разминка-комплекс общеразвивающие упражнения на месте, дыхательные упражнения.
2. Обучение технике специальных прыжковых упражнений.
3. Прием теста: прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

## **Базовый модуль №2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 96 час.**

Занятия включают спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей физической подготовки (для каждого вида спортивных игр), специальной физической, тактической и технической подготовки (для каждого вида спортивных игр). Тестирование физической, технической и тактической подготовленности обучающихся (для каждого вида спортивных игр).

### **Настольный теннис.**

Овладение системой практических умений и навыков на занятиях настольным теннисом, совершенствование приёмов техники и тактики игры. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации движений.

#### **Занятие №1**

1. Правила техники безопасности в настольном теннисе.
2. Обучение держанию ракетки (хватке) : вертикальная, горизонтальная.
3. Жонглирование мячом.

#### **Занятие №2**

1. Обучение техники подачи: подача прямым ударом, подача "маятник", "веер".
2. Совершенствование техники игры "Срезка": срезка справа, срезка слева.
3. Подвижная игра "Солнышко".

#### **Занятие №3**

1. Обучение техники подач "челнок", "бумеранг".
2. Совершенствование техники подачи: подача прямым ударом, подача "маятник", "всер".

3. Подвижная игра "Солнышко".

#### **Занятие №4**

1. Правила игры.
2. Обучение технике игры "Накат": накат слева, накат справа.
3. Совершенствование техники подачи: "челнок", "бумеранг".

#### **Занятие №5**

1. Обучение приему мяча подач нижним вращением.
2. Совершенствование техники удара "свеча".
3. Учебная игра с заданием.

#### **Занятие №6**

1. Обучение приему мяча подач верхним вращением.
2. Совершенствование техники приема мяча подач нижним вращением.
3. Учебная игра с заданием.

#### **Занятие №7**

1. Обучение приему мяча подач боковым вращением.
2. Совершенствование техники приема мяча подач нижним вращением.
3. Учебная игра с заданием.

#### **Занятие №8**

1. Правила игры.
2. Обучение технике ударов: топ-спин справа, топ-спин слева.
3. Техника одиночной игры.

#### **Занятие №9**

1. Обучение технике ударов "подставка".
2. Совершенствование техники ударов: топ-спин справа, топ-спин слева.
3. Техника одиночной игры.
4. Подвижная игра "Два против одного".

#### **Занятие №10**

1. Обучение технике ударов "подрезка".
2. Совершенствование техники ударов "подставка".
3. Техника одиночной игры.
4. Подвижная игра "Два против одного".

### **Занятие №11**

1. Обучение технике ударов "свеча".
2. Совершенствование технике ударов "подставка".
3. Подвижная игра "Два против одного".

### **Занятие №12**

1. Обучение стойке для ударов слева, справа.
2. Обучение перемещению: одношажному, приставными шагами, приставными шагами с выпадом, окрестным шагам.

### **Занятие №13**

1. Обучение технике игры "срезка": срезка слева, срезка справа.
2. Совершенствование стойки. Стойка для удара слева, справа.
3. Совершенствование перемещения игрока: одношажные, приставные шаги, приставные шаги с выпадом, окрестные.

### **Занятие №14**

1. Обучение тактике атакующей игры против игрока нападающего стиля.
2. Совершенствование тактики постоянного изменения направления полета мяча.
3. Учебная игра.
4. Учебное судейство.

### **Занятие №15**

1. Обучение тактике атакующей игры против игрока защитного стиля.
2. Совершенствование тактики постоянного изменения направления полета мяча.
3. Учебная игра.
4. Учебное судейство.

### **Занятие №16**



1. Обучение тактике защитной игры против игрока нападающего стиля.
2. Совершенствование тактики атакующей игры против игрока защитного стиля.
3. Учебная игра.

### **Занятие №17**

1. Обучение тактике защитной игры против игрока защитного стиля.
2. Совершенствование тактики защитной игры против игрока нападающего стиля.
3. Учебная игра.
4. Учебное судейство.

### **Занятие №18**

1. Тактика одиночной игры.
2. Розыгрыш очка, смена игрового ритма, длительности розыгрыша очка, перехват инициативы.
3. Учебная игра с заданием.

### **Занятие №19**

1. Тактика одиночной игры.
2. Совершенствование техники приема мяча: нижним вращением, верхним вращением, боковым вращением.
3. Учебная игра с заданием.

### **Занятие №20**

1. Тактика парной игры, обучение тактике перемещения в паре: линейный, Т-образный.
2. Совершенствование тактики защитной игры против игрока защитного стиля.
3. Учебная игра.

### **Занятие №21**

1. Ознакомление с расстановкой игроков в паре.
2. Совершенствование перемещения в паре: линейный, Т-образный.
3. Правила игры в парах.

4. Учебная игра.

### **Занятие №22**

1. Тактика парной игры, обучение тактике перемещения в паре:

И-образный, О-образный.

2. Правила игры в парах.

3. Учебная игра

### **Занятие №23**

1. Совершенствование перемещения в паре: И-образный, О-образный.

2. Правила игры в парах.

3. Учебная игра

### **Занятие №24**

Тестирование по технической подготовке

### **Занятие №25**

Тестирование по технической подготовке

## **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 навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

### **Занятие №1**

1. Изучение хвата ракетки, игровых стоек.

2. Изучение короткой подачи, высоко-далеких ударов.

3. Подвижная игра «Защитись от волана ракеткой».

### **Занятие №2**

1. Совершенствование хвата ракетки, игровых стоек.

2. Совершенствование короткой подачи, высоко-далеких ударов.

3. Подвижная игра «Защитись от волана ракеткой».

### **Занятие №3**

1. Изучение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.

2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

### **Занятие №4**

1. Совершенствование мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.

2. Совершенствование удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

### **Занятие №5**

1. Изучение плоской подачи; плоских ударов.

2. Подвижные игры «Подбей волан», «Волан по кругу».

### **Занятие №6**

1. Совершенствование плоской подачи; плоских ударов.

2. Подвижные игры «Подбей волан», «Волан по кругу».

### **Занятие №7**

1. Изучение замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага.

2. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов.

### **Занятие №8**

1. Совершенствование замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага.

2. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов.

### **Занятие №9**

1. Изучение плоских ударов, высоко-далекого и нападающего удара справа.

2. Учебная игра.

### **Занятие №10**

1. Совершенствование плоских ударов; высоко-далекого и нападающего удара справа

2. Учебная игра

### **Занятие №11**

1. Изучение ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Эстафеты с воланом и ракеткой.

### **Занятие №12**

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Учебная игра

### **Занятие №13**

1. Изучение высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего удара над головой.

2. Учебная игра.

### **Занятие №14**

1. Совершенствование высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего удара над головой.

2. Эстафеты с воланом и ракеткой .

### **Занятие №15**

1. Изучение ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Эстафеты с воланом и ракеткой.

### **Занятие №16**

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Учебная игра.

### **Занятие №17**

1. Изучение укороченного удара.

2. Учебная игра.

### **Занятие №18**

1. Совершенствование укороченного удара.

2. Учебная игра.

### **Занятие №19**

1. Изучение комбинации: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар.

2. Двухсторонняя игра.

### **Занятие №20**

1. Совершенствование комбинации: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар.

2. Двухсторонняя игра.

### **Занятие №21**

1. Изучение мягких, плоских, высоко-далеких, укороченных ударов и откидок.

2. Учебная игра.

### **Занятие №22**

1. Совершенствование мягких, плоских, высоко-далеких, укороченных ударов и откидок.

2. Двухсторонняя игра.

### **Занятие №23**

1. Совершенствование комбинаций из ударов: высоко-далекого, нападающего, подставки и откидки.

2. Двухсторонняя игра.

## **Базовый модуль № 3 Лыжная подготовка**

### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 52 часа.**

Занятия включают лыжную подготовку. Развитие выносливости, общей физической подготовки, специальной физической, технической подготовки.

### **Занятие № 1**

1. Правила по предупреждению травматизма. Требования к одежде для занятий лыжной подготовкой.

2. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке.

3. Подбор лыж и лыжных палок. (4 ч.).

## **Занятие № 2**

1. Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.
2. Техника попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный) (4 ч.).

## **Занятие № 3**

1. Совершенствование основ техники передвижения на лыжах классическим ходом.
2. Совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного) (4 ч.).

## **Занятие № 4**

1. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (4 ч.).

## **Занятие № 5**

- Совершенствование преодоления подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (4 ч.).

## **Занятие № 6**

1. Поворот переступанием, плугом из упора, поворот на параллельных лыжах (4 ч.).

## **Занятие № 7**

1. Совершенствование поворотов переступанием, плугом из упора, поворотов на параллельных лыжах (4 ч.).

## **Занятие № 8**

1. Техника спуска и торможения. Стойки при спусках: высокая, средняя, низкая.
2. Техника торможения: упором, плугом, падением (4 ч.).

## **Занятие № 9**

1. Совершенствование техники спуска и торможения, стоек при спусках: высокой, средней, низкой.
2. Совершенствование техники торможения: упором, плугом, падением (4 ч.).

### **Занятие №10**

1. Игры, эстафеты на лыжах (4 ч.)

### **Занятие № 11**

1. Совершенствование преодоления подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».

2. Поворот переступанием, плугом из упора, поворот на параллельных лыжах(4 ч.).

### **Занятие № 12**

1. Совершенствование основ техники передвижения на лыжах классическим ходом.

2. Совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного) (4 ч.).

### **Занятие № 13**

1. Демонстрация лыжных ходов на учебном кругу, спуск с уклона 12-18 градусов.

2. Прохождение дистанции без учета времени: девушки 3 км, юноши - 5 км. (4 ч.).

## **Базовый модуль №4 Спортивные игры**

### **Учебно-тренировочные (практические) занятия – 116 часов.**

Занятия включают спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей физической подготовки (для каждого вида спортивных игр), специальной физической, тактической и технической подготовки (для каждого вида спортивных игр).

Тестирование физической, технической и тактической подготовленности обучающихся (для каждого вида спортивных игр).

### **Волейбол**

#### **Занятие № 1**

1. Правила по предупреждению травматизма.

2. Обучение стартовым стойкам волейболиста (устойчивая, основная;

статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка).

3. Обучение перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места) (2 ч.).

### **Занятие № 2**

1. Совершенствование перемещений шагом, бегом.

2. Обучение передаче двумя руками сверху над собой стоя на месте.

Нижняя прямая подача.

3. Игра «Четыре мяча» (2 ч.).

### **Занятие № 3**

1. Обучение технике нижней прямой подачи.

2. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения (2 ч.).

### **Занятие № 4**

1. Теоретические сведения.

2. Состояние игры, игра с мячом, мяч у сетки, игрок у сетки, подача, атакующий удар, блок.

3. Передача мяча двумя руками над собой (контрольное занятие) (2 ч.).

### **Занятие № 5**

1. Правила игры.

2. Игрок либеро, поведение участников.

3. Нижняя и верхняя прямая подача (контрольное занятие).

4. Воспитание быстроты.

5. Подвижная игра «Воробьи, вороны».

6. Двусторонняя игра (2 ч.).

### **Занятие № 6**

1. Теоретические сведения.

2. Правила игры (секретарь).

3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.

4. Закрепление ударного движения при нападающем ударе с места через



сетку.

5. Двусторонняя игра (2 ч.).

### **Занятие № 7**

1. Теоретические сведения.

2. Правила игры (второй судья).

3. Обучение передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.

4. Обучение ударному движению при нападающем ударе стоя на месте.

5. Двусторонняя игра (2 ч.).

### **Занятие № 8**

1. Обучение технике верхней прямой подачи.

2. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче.

3. Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче (2 ч.).

### **Занятие № 9**

1. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера.

2. Учебная игра с заданием (2 ч.).

### **Занятие № 10**

1. Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача (2 ч.).

### **Занятие № 11**

1. 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 (2 ч.).

### **Занятие № 12**

1. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, подачи, нападающего

удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями) (2 ч.).

### **Занятие № 13**

1. Обучение блокированию и особенность реализации в игре (варианты блокирования).

2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям при приеме подач

3. Учебная игра (2 ч.).

### **Занятие № 14**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач  
Обучение приему мяча от сетки.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

3. Развитие координации. Учебная игра (2 ч.).

### **Занятие № 15**

1. Техника приёма мяча снизу одной и двумя руками.

2. Техника блокирования.

3. Совершенствование приема мяча от сетки.

4. Учебная игра (2 ч.).

### **Занятие № 16**

Тестирование

1. Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра.

2. Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра  
(кол-во раз).

3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м. Верхние передачи над собой. (2 ч.).

### **Занятие № 17**

Тестирование

1. Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку.

2. Техника приёма мяча снизу одной и двумя руками. (2 ч.).

## **Баскетбол**

### **Занятие № 1**

1. Совершенствование основных способов передвижений в баскетболе: ходьба, бег, приставной шаг, спиной вперед, высокая и низкая стойки баскетболиста (2 ч.).

### **Занятие № 2**

1. Совершенствование основных способов ловли мяча в баскетболе: одной и двумя руками.

2. Передачи от груди двумя руками, одной рукой на дальность (2 ч.).

### **Занятие № 3**

1. Совершенствование изученных приемов в эстафетах и подвижных играх.

2. В передачах без сопротивления (2 ч.).

### **Занятие № 4**

1. Совершенствование техники ведения мяча в движении и с изменением направления (2 ч.).

### **Занятие № 5**

1. Совершенствование техники остановок прыжком и в шаге, поворотов вперед - назад, применяя ловлю и передачи (2 ч.).

### **Занятие № 6**

1. Совершенствование комбинации с применением ведения, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча (2 ч.).

### **Занятие № 7**

1. Совершенствование техники бросков в кольцо после ведения с 2-х шагов (2 ч.).

### **Занятие № 8**

1. Совершенствование бросковой техники с различных направлений (2 ч.).

### **Занятие № 9**

1. Совершенствование техники выбиваний и вырываний мяча, применяя пассивное и активное сопротивление партнера (2 ч.).

### **Занятие № 10**

1. Совершенствование изученной техники в учебной игре 5\*5 (2 ч.).

### **Занятие № 11**

1. Совершенствование техники перехватов мяча в движении из различных исходных положений.
2. С пассивным и активным сопротивлением (2 ч.).

### **Занятие № 12**

1. Совершенствование техники игры в защите: борьба за отскок.
2. Добивание мяча (2 ч.).

### **Занятие № 13**

1. Совершенствование техники пробития штрафного броска. Одной и двумя руками.
2. Работа ног, рук.
3. Способы прицеливания (2 ч.).

### **Занятие № 14**

1. Совершенствование ранее изученных приемов в учебной игре 4\*4, 5\*5 (2 ч.).

### **Занятие № 15**

1. Применение подвижных игр для совершенствования игры в баскетбол (2 ч.).

### **Занятие № 16**

1. Учебное судейство по заданию преподавателя (2 ч.).

### **Занятие № 17**

1. Совершенствование тактики нападения, индивидуальных тактических действий: действия игрока без мяча; действия игрока с мячом.
2. Совершенствование сочетания индивидуальных тактических действий (2 ч.).

### **Занятие № 18**

1. Совершенствование групповых тактических действий: взаимодействие двух игроков; взаимодействие трех игроков (2 ч.).

### **Занятие № 19**

1. Совершенствование командных тактических действий: стремительное нападение; позиционное нападение; разновидности специального нападения (2 ч.).

### **Занятие № 20**

1. Совершенствование тактики защиты: действия против нападающего без мяча; действия против нападающего, владеющего мячом; групповые тактические действия; командные тактические действия (2 ч.).

### **Занятие № 21**

1. Ведение мяча в движении – 30 м.  
2. Ведение мяча с изменением направления (по заданию преподавателя). (2 ч.).

### **Занятие № 22**

1.Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (2 ч.).

### **Занятие № 23**

1.Комбинация, состоящая из ведения мяча, бросков в кольцо после ведения, остановок и поворотов вперед и назад. (2 ч.).

### **Занятие № 24**

1.Передачи в тройках (восьмерка) с попаданием в кольцо. (2 ч.).

## **Футбол**

### **Занятие № 1**

1. Развитие силы: комплекс упражнений по атлетической гимнастике.  
2. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажёрах, акробатические упражнения, челночный бег, прыжковые упражнения (2 ч.).

### **Занятие № 2**

1. Развитие быстроты, выносливости: бег в среднем и в быстром темпе.  
2. Ускорения на 30 и 60м. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции (2 ч.).

### **Занятие № 3**

1.Изучение техники ударов по мячу ногой: удар подъёмом; удар внутренней стороной стопы; удар внешней стороной стопы; удар пяткой (2 ч.).

#### **Занятие № 4**

1. Изучение техники ударов по мячу ногой: удары по катящемуся и летящему мячу сходу различными способами; удары, крученые внешней и внутренней стороны стопы (2 ч.).

#### **Занятие № 5**

1. Изучение техники ударов по мячу головой.

2.Удары головой: с места лобной частью головы; в прыжке лобной, височной частью головы; удары с разбега в прыжке различными способами (2 ч.).

#### **Занятие № 6**

1. 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 (2 ч.).

#### **Занятие № 7**

1. Изучение техники приёма (обработки) мяча: остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча бедром; остановка мяча туловищем (грудью) (2 ч.).

#### **Занятие № 8**

1. Совершенствование техники ударов по мячу ногой: удар подъёмом; удар внутренней стороной стопы; удар по летящему мячу (2 ч.).

#### **Занятие № 9**

1. Изучение техники передач мяча: передачи мяча в парах на месте; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрате; короткие, длинные передачи (2 ч.).

#### **Занятие № 10**

Совершенствование техники ударов по мячу ногой: удары по мячу сходу различными способами. Удары, кручённые внешней и внутренней стороной стопы (2 ч.).

### **Занятие № 11**

1. Совершенствование 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 (2 ч.).

### **Занятие № 12**

1. Совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча с контролем мяча и площадки; ведение мяча с ускорением. Обводка стоек (2 ч.).

### **Занятие № 13**

1. Совершенствование техники приёма (обработки) мяча: остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча бедром; остановка мяча туловищем (грудью) (2 ч.).

### **Занятие № 14**

1. Совершенствование техники передач мяча: передачи мяча в парах на месте; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрате; короткие, длинные передачи (2 ч.).

### **Занятие № 15**

1. 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 (2 ч.).

### **Занятие № 16**

1. Бег 30м с ведением мяча
2. Жонглирование мяча (комплексное), кол-во раз. (2 ч.).

### **Занятие № 17**

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.
2. Удары по мячу в цель, количество попаданий.
3. Вбрасывание мяча на дальность. (2 ч.).

### **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» для обучающихся образовательной программы**

Направление подготовки:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Русский язык и литература

по очной форме обучения

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие обучающиеся уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для обучающихся мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий обучающихся; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях обучающихся необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.)

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать



индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натошак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для обучающихся можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и

легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устают стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает

нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому обучающемуся можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих обучающихся, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не

занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после Физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменов рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

В последние годы большой популярностью у девушек и женщин пользуются индивидуальные и групповые занятия оздоровительной физической культурой под музыку. Наиболее популярны из них шейпинг, аэробика и калланетик. В США шейпингом называют любые занятия оздоровительной физкультурой: бег, плавание, велосипед и др. у нас же так называют компьютерные программы, построенные на научной основе. При шейпинге у

женщин формируется мальчишеская, поджарая спортивная фигура с рельефными мышцами на плечах и ягодицах.

В то же время, на наш взгляд, трудно положительно оценить появившееся сейчас увлечение некоторых девушек такими видами спорта, как футбол, хоккей, борьба и другие виды контактных единоборств, тройным прыжком и прыжком с шестом в легкой атлетике и т.п. Все они несут в себе потенциальную угрозу здоровью женщин и поэтому могут использоваться, видимо, лишь немногими, специально подготовленными для этого лицами.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время обучающимся необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение главной цели – сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время обучающиеся, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию.

При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению.

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий.

Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы).

Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годичные планы, а также планы на периоды, этапы и микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля



должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства.

При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Значительное место при этом должно занимать тестирование.

Текущий учет позволяет анализировать показатели занятий: их количество в неделю, месяц, семестр, год; выполненный объем и интенсивность нагрузки, результаты тестирования и участия в соревнованиях. Диализ этих показателей позволяет оценивать правильность избранного пути к вносить необходимые поправки в планы занятий. Желательно с помощью преподавателя каждому занимающемуся планировать выполнение конкретных результатов тестирования и соревнований в те или иные периоды тренировочных занятий.

В конце семестра, периода или годичного цикла занятий осуществляется итоговый учет, предполагающий сопоставление исходных и итоговых данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема и интенсивности физических, учебных, температурных и других нагрузок. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов учета и самоконтроля желательно представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, физические нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные показатели и др. Эти данные лучше представлять в виде графика, что облегчает отражение динамики состояния здоровья и уровня подготовленности занимающегося, повседневное управление процессом самовоспитания.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью.



Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы.

**Максимально допустимой** частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст». Для обучающегося в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200).

**Минимальной границей** считается работа при ЧСС 120 уд/мин. Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки обучающимися, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать Гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон.

Основным средством тренировки начинающих заниматься аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин. Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Поиск оптимальных, наиболее эффективных нагрузок ведется давно. При определении индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствием эффект.

Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя

прирост резервных возможностей при этом невелик. Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями.

Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма. Исследования показывают, что при трех или четырех занятиях в неделю, в каждом из которых выполняется по 10-15 мин. такой непрерывной циклической нагрузки, прекращается разрушающее действие гиподинамии на организм, нормализуется вес тела, повышаются резервные возможности и сопротивляемость организма заболеваниям.

Условно индивидуальную нагрузку с такой интенсивностью принято определять по формуле  $\text{пульс} = 180 \text{ уд/мин.} - \text{возраст}$ .

Тренировка в третьем режиме (при ЧСС от 150 до 170 уд/мин.) допускается только у хорошо подготовленных спортсменов не старше 50 лет с многолетним стажем занятий. Но в любом случае через 10 мин. после ее завершения пульс должен быть не больше 15-16 ударов за 10 секунд (90-95 уд/мин.). Восстановление же пульса до исходной величины обычно наступает через 15-20 минут отдыха.

Надежным критерием интенсивности нагрузки, при которой ЧСС не превышает 130 уд/мин., является дыхание через нос (при хорошей носоглотке). Момент, когда занимающийся вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140-150 уд/мин. (верхняя граница аэробного обмена). Субъективное ощущение тяжести, которое обычно появляется при ускорениях или беге в гору, сигнализирует о переходе с аэробного в смешанный режим энергообеспечения с увеличением пульса до 150-160 уд/мин. границы, переступать которую малоподготовленным людям опасно.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдение правил гигиены, включающих в себя распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием физических упражнений, рациональное питание, гигиену сна, тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек и др. При занятиях в холодный период следует учитывать ряд правил. Во-первых, в морозные и ветреные дни перед выходом на воздух следует помассировать переднюю поверхность шеи и сделать несколько глотательных движений. При температуре ниже 10С необходимо уже в самом начале занятия достаточно резко повысить интенсивность нагрузки путем проведения бега в среднем, а других упражнений в быстром темпе. В то же время необходимость такого резкого увеличения нагрузки в самом начале занятия отпадает при более высоких температурах воздуха. Обильного потовыделения с последующим охлаждением организма следует избегать, так как если в начале занятия чувство некоторого озноба безопасно и даже полезно, то вторичного озноба в ходе занятий допускать нельзя.

Невозможно рекомендовать какой-либо вид одежды и обуви для всех случаев. Они должны обязательно соответствовать погоде, содержанию занятия, физической подготовленности, степени закаленности и состоянию здоровья занимающегося в данный момент. Особого внимания требует к себе костюм тех, кто выходит заниматься на открытый воздух после продолжительного перерыва, после болезни.

Наиболее опасным для здоровья является не воздействие холодного воздуха на все тело, а охлаждение небольших его участков (ступней ног, груди, суставов и т.д.). Чем больший участок кожи охлаждается, тем медленней происходит снижение температуры тела и тем меньше опасность для возникновения простуды.

Приступая к занятиям физическими упражнениями человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий

физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе/. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым обучающимся. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 минуты посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечнососудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

##### «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»

Наименование разделов и тем дисциплины	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Цикл дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц
Физическая культура	бакалавриат	Б4	0
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: физическая культура и спорт			
Последующие:			

<b>Базовый модуль №1 «Легкая атлетика»</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
Текущая работа	Учебно-тренировочные занятия. Тестирование	<b>10,5</b>	<b>15</b>
<b>Итого</b>		<b>10,5</b>	<b>15</b>

<b>Базовый модуль №2 «Спортивные игры»</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
	Учебно-тренировочные занятия. Тестирование	<b>10,5</b>	<b>15</b>
<b>Итого</b>		<b>10,5</b>	<b>15</b>

<b>Базовый модуль №3 «Лыжная подготовка»</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
	Учебно-тренировочные занятия. Тестирование	<b>7,5</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>7,5</b>	<b>25</b>

<b>Базовый модуль №4 «Спортивные игры»</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
	Учебно-тренировочные занятия. Тестирование	<b>31,5</b>	<b>45</b>
<b>Итого</b>		<b>31,5</b>	<b>45</b>

<b>Дополнительный раздел*</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	Max
Участие, судейство на соревнованиях различного уровня, выполнение норм ГТО своей ступени		<b>0</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Итого по всему курсу</b>		<b>60</b>	<b>120</b>

### Соответствие рейтинговых баллов оценке

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

\*Количество баллов определяется экспертной оценкой ведущего преподавателя.

**3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)**  
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

**Кафедра физической культуры и здоровья**

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от « 26» апреля 2018 г.  
Заведующая  
кафедрой Н.А.  
Попованова



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета специальности (направления  
подготовки) факультета начальных  
классов  
Протокол №6 от «23» мая 2018г.  
Председатель НМСС (Н)



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине «Элективная дисциплина по общей физической подготовке»

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Русский язык и литература

**Квалификация (степень) выпускника**

**БАКАЛАВР**

Составители: старший преподаватель Кузнецов А.Л., старший преподаватель  
Дюков В.Б., старший преподаватель Дайнеко А.С., старший преподаватель  
Логинов Д.В.

Красноярск, 2017



## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### 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:

— федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ № 91 от 9 февраля 2016 г.)

— образовательной программы Социальная психология, 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 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:

#### дисциплины:

- ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- ОК-6: способность к самоорганизации и самообразованию;
- ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

### 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность -Общекультурные основы профессиональной деятельности; -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; -Философские основы гуманитарных наук; -Формирование культуроведческих	текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		промежуточная	2	Зачет

	компетенций на уроках русского языка; -Производственная практика; -Научно-исследовательская работа; -Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	аттестация		
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию -Общекультурные основы профессиональной деятельности; -Иностранный язык; -Русский язык и культура речи; -Информационная культура и технологии в образовании; -Социология; -Экономика образования; -Физическая культура и спорт; -Модуль «Теоретические основы профессиональной деятельности»; -Педагогика; -Модуль «Научные основы учебно-профессиональной деятельности»; -Основы учебной деятельности студента; - Основы научной деятельности студента; -Основы математической обработки информации; -Методика обучения русскому языку; -Методика обучения литературе; -Современные технологии обучения; -Филологический анализ текста; -Стилистика; -Теория языка; -Элективная дисциплина по общей физической подготовке; -Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм; -Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов; -Преподавание русского языка в школе; -Преподавание литературы в школе; -Творческая индивидуальность Н.В. Гоголя; -Русская поэзия второй половины XX века; -Выразительные фонетические средства языка; -Выразительный потенциал грамматики; -Социальная дифференциация языка города; -Школьная тема в детской и подростково-юношеской литературе; -Проблемы интеллигенции в литературе; -Речевые жанры; -Методика преподавания русского языка в	текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		промежуточная аттестация	2	Зачет

	<p>старших классах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Аудиовизуальные средства в методике преподавания русского языка;</li> <li>-Региональная картина мира сибиряков;</li> <li>-Русская историческая лексикология и лексикография;</li> <li>-Явление мотивации в терминологии;</li> <li>-Развитие письменности от клинописи до интернета;</li> <li>-Психолингвистика;</li> <li>-Социолингвистика;</li> <li>-Производственная практика;</li> <li>-Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности;</li> <li>-Преддипломная практика;</li> <li>-Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;</li> <li>-Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы</li> </ul>			
ПК-2	<p>Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Модуль «Теоретические основы профессиональной деятельности»;</li> <li>-Психология;</li> <li>-Педагогика;</li> <li>-Модуль «Научные основы учебно-профессиональной деятельности»</li> <li>-Основы научной деятельности студента;</li> <li>-Модуль «Теория и практика инклюзивного образования»</li> <li>-Современные технологии инклюзивного образования;</li> <li>-Преподавания литературы в школе;</li> <li>-Рекламные текст как объект исследования;</li> <li>-Аудиовизуальные средства в методике преподавания русского языка;</li> <li>-Производственная практика;</li> <li>-Педагогическая практика;</li> <li>-Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы;</li> <li>-Модуль «Интернатура»;</li> <li>-Педагогическая интернатура</li> </ul>	текущий контроль успеваемости	1	Тестирование
		промежуточная аттестация	2	Зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания к зачету.

### 3.2. Оценочные средства

### 3.3. Оценочное средство вопросы и задания к зачету

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
ОК-8	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
ОК-6	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности
ПК-2	Обучающийся на высоком уровне знает современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры	Обучающийся на среднем уровне знает с некоторыми недочетами современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры	Обучающийся на удовлетворительном уровне имеет общее представление о современных методах и технологиях обучения и диагностики в области физической культуры

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

## 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

### 4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Входное и итоговое тестирование
2. Контроль систематичности посещения занятий

#### 4.2. Критерии оценивания по оценочному средству 1 - Тестирование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающийся участвует в сдаче тестов	60
Обучающийся выполняет тесты на оценку «удовлетворительно»	67.5
Обучающийся выполняет тесты на оценку «хорошо»	82.5
Обучающийся выполняет тесты на оценку «отлично Максимальный балл»	100

Главным критерием получением зачета является посещение (отработка) всех учебных занятий и участие в тестировании.

Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы), документы, представляющие комплекс контрольных заданий (упражнения, тесты, практические задания) и перечень, проверяемых с их помощью знаний, умений и компетенций, в каждом модуле в соответствии с его спецификой.

#### Тесты базового модуля №1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
			«5»	«4.5»	«4»	«3.5»
1	Прыжок в длину с места (м, см)	Муж.	2.50	2.35	2.20	участие
		Жен.	1.90	1.80	1.70	участие
2	Бег 100 м (сек)	Муж.	13.5	13.9	14.2	участие
		Жен.	16.5	17.0	17.9	участие
3	Бег 3000 м (сек) Бег 2000 м (сек)	Муж.	12.30	13.00	13.20	участие
		Жен.	10.30	11.00	11.40	участие

#### Тесты базового модуля №2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Настольный теннис, бадминтон.

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
			«5»	«4.5»	«4»	«3.5»
1	Удержание мяча	Муж.	50	40	35	участие
		Жен.	50	40	35	участие
2	Накаты справа и слева	Муж.	50	40	35	участие
		Жен.	50	40	35	участие
3	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	Муж.	9	8	7	участие
		Жен.	7	6	5	участие

#### Тесты базового модуля №3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Виды тестов		Баллы
Прохождение дистанции 3 км Девушки	Без учёта времени.	7,5
	19.30	15
	18.30	25

Прохождение дистанции 5 км. Юноши	Без учёта времени.	7,5
	33.30	15
	30.30	25

## Тесты базового модуля №4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### Баскетбол

Виды тестов		Баллы
Передача мяча на месте двумя руками от груди. Расстояние 10 м (10 передач)	Участие в сдаче теста	3.5
	Две потери при передаче мяча	4
	Одна потеря при передаче мяча	4.5
	Без потерь	5
Ведение мяча из центра баскетбольной площадки с бросками в кольцо (2 попытки)	Участие в сдаче теста	3.5
	Ведение мяча справа от щита с броском в кольцо. (одно попадание)	4
	Ведение мяча слева и справа от щита с броском в кольцо (по одному попаданию с каждой стороны)	4.5
	Ведение мяча слева, справа и по центру с броском в кольцо (по одному попаданию в каждом направлении)	5
Штрафной бросок 5 бросков в кольцо	Участие в сдаче теста	3.5
	Одно попадание	4
	Два попадания	4.5
	Три попадания	5

### Волейбол

Виды тестов		Баллы
Верхняя передача мяча партнёру напротив. Расстояние 10 м (10 передач)	Участие в сдаче теста	3,5
	Две потери при передаче мяча партнёру.	4
	Одна потеря при передаче мяча партнёру.	4.5
	Без потерь	5
Передача мяча двумя руками снизу (нижняя передача). Расстояние 10 м (10 передач)	Участие в сдаче теста	3.5
	Три потери мяча при передаче снизу.	4
	Две потери мяча при передаче снизу.	4.5
	Одна потеря мяча при передаче снизу.	5
Подача (5 подач)	Участие в сдаче теста	3.5
	Три подачи из пяти	4
	Четыре подачи из пяти	4.5
	Пять подач из пяти	5

### Футбол

Виды тестов		Баллы
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во раз. Три попытки.	Участие в сдаче теста	3.5
	10	4
	15	4.5
	20	5
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий. Пять ударов по мячу.	Участие в сдаче теста	3,5
	2 попадания	4
	4 попадания	4.5
	5 попаданий	5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. 5 стоек. Время в сек.	Участие в сдаче теста	3,5
	20 сек.	4
	17 сек.	4.5
	15 сек.	5

Дополнительные баллы	
Участие в соревнованиях за факультет (институт)	2
Участие в соревнованиях за КГПУ	5
Сдача норм ВФСК ГТО	5

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС):**

1. Лавриченко К.С. Учебно-методическое пособие "Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения" <http://elib.kspu.ru/document/15876>

2. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие/ КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2011 -208 с.

3. Фатеева О.А., Фатеев Г.В "Методические рекомендации для студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой": учебное пособие <http://elib.kspu.ru/document/15875>

4. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012 - 120 с.



### **3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине.**

#### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

7. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

8. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
9. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено НМСС (Н) факультета начальных классов  
Протокол №6 от «23» мая 2018г.

Председатель НМСС (Н)



### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

4. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
5. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья «25» апреля 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения  
утверждаю: Заведующий кафедрой



Попованова Н.А.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) факультет начальных классов

Протокол №6 от «23» мая 2019г.



1 Руда В.В.

## 4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

### 4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «Физическая культура и спорт»

для обучающихся основной образовательной программы

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

направленность (профиль) образовательной программы

Русский язык и литература

по очной форме обучения

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
	<b>Основная литература</b>		
4.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
5.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : 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.	Научная библиотека	10
6.	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

7.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
8.	Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] : научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков . - М. : Советский спорт, 2008. - 152 с. : ил.	Научная библиотека	5
9.	Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учебное пособие / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	10
<b>Дополнительная литература</b>			
10.	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.	Научная библиотека	6
11.	Голощапов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	10
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. -	Научная библиотека	17

	М. : "Академия", 2004. - 160 с.		
<b>14.</b>	Гомельский, Александр Яковлевич. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] : научно-популярная литература / А. Я. Гомельский. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с. : ил.	Научная библиотека	9
<b>15.</b>	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436420</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>16.</b>	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a> .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>17.</b>	Физическое воспитание студентов : учебное пособие [Электронный ресурс] / сост. В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 64 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5560">http://elib.kspu.ru/document/5560</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>18.</b>	Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения : учебное пособие / Ю.И. Сиренко ; Федеральное	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

	агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - 131 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274893</a>		
19.	Райков, В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 180 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15867">http://elib.kspu.ru/document/15867</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»,	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
20.	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			
21.	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись] : обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
22.	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
23.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое	Научная библиотека	локальная сеть вуза



	обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .		
24.	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
25.	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
26.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. / 19.10.2018

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

#### «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»

для обучающихся основной образовательной программы  
 Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
 (с двумя профилями подготовки)  
 направленность (профиль) образовательной программы  
 Русский язык и литература  
 по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3). 1-09. Зал общефизической подготовки	Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 11шт., борцовский ковер - 1шт., гантели, штанга - 4шт., каремат -15шт., скамейка гимнастическая - 2шт., стенка гимнастическая -1шт., музыкальный центр - 1шт., боксерская груша, канат, гимнастический козел, шведская стенка-3шт.
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3). 1-11. Спортивный зал	Карематы-15 шт., музыкальный центр -1шт., фитболы -7шт., скакалки - 45шт., обручи -20шт., гимнастические палки -20шт., шведская стенка, степ-платформы -10шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3), 4-01 Информационно- методический ресурсный центр	Компьютер- 4шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100 (Корпус №3), 2-11 Методический кабинет	Компьютер-14шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

