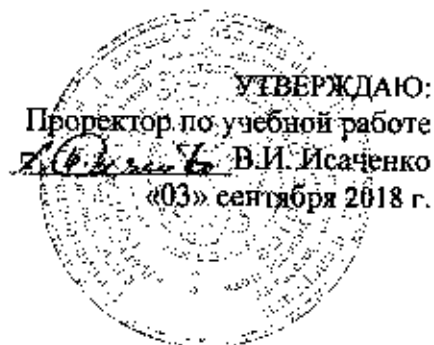




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(УрГАХУ)

Кафедра физкультуры и спорта



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

|   |                           |            |
|---|---------------------------|------------|
| Направление подготовки(Специальность)                   | Дизайн                    |            |
| Код направления и уровня подготовки                     | 54.03.01                  |            |
| Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО | дата                      | 11.08.2016 |
|   | №                         | 1004       |
| Тип образовательной программы                           | Академический бакалавриат |            |
| Профиль   | Дизайн среды              |            |
| Учебный план  | Прием 2016, 2017, 2018    |            |
| Форма обучения  | Очная                     |            |

Екатеринбург, 2018

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы, связи с другими дисциплинами:**

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижению установленного уровня психофизической подготовленности студента.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качества и свойств личности;
- установка на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.2 Аннотация содержания дисциплины:**

Дисциплины по физической культуре и спорту охватывают следующие вопросы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал делится на два основных раздела:

1. Теоретический: формирование системы научно-практических знаний физической культуры.

2. Практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практический: овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности;
- учебно-тренировочный: приобретение опыта практической деятельности, повышение функциональных и двигательных способностей, развитие физкультуры и спорта в целях достижения физического совершенства.

### **1.3 Краткий план построения процесса изучения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины включает практические занятия, которые проводятся под руководством преподавателя на спортплощадке и направлены на овладение определенными методами самостоятельной работы по легкой атлетике, ходьбе на лыжах, скандинавской ходьбе, игровым видам: волейболу и баскетболу.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине создан фонд оценочных средств.

Оценка по дисциплине носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения контрольных нормативов в конце каждого семестра, овладению теоретическими знаниями. Используются обязательные тесты определения физической подготовленности.

### **1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины является этапом формирования у студента следующих компетенций:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемый результат изучения дисциплины в составе названных компетенций:

Способность к ведению здорового образа жизни, приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся студент должен:

**Знать и понимать:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой подготовленности.

**Уметь:**

а) применять знание и понимание при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции гимнастических упражнений, комплексов упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы релаксации;

б) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Демонстрировать навыки и опыт деятельности** общей и профессиональной физической подготовленности к социальной и профессиональной деятельности.

### 1.5 Объем дисциплины

| По Семестрам | Аудиторные занятия     |             |                          |            |                                     |                          | Самостоятельная работа       |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     |   |
|--------------|------------------------|-------------|--------------------------|------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---|
|              | Зачетных единиц (з.е.) | Часов (час) | Аудиторные занятия всего | Лекции (Л) | Практические занятия (ПЗ), Семинары | Другие виды занятий (Др) | Самостоятельная работа всего | Курсовой проект (КП) | Курсовая работа (КР) | Расчетно-графическая работа (РГР) | Графическая работа (ГР) | Расчетная работа (РР) | Реферат (Р) | Домашняя работа (ДР) | Творческая работа (эссе, клаузура) | Подготовка к контрольной работе | Подготовка к экзамену, зачету | Другие виды самостоятельных занятий | Форма промежуточной аттестации по дисциплине* |
| 1            |                        | 72          | 72                       |            | 72                                  |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     | Зач   |
| 2            |                        | 36          | 36                       |            | 36                                  |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     | Зач   |
| 3            |                        | 36          | 36                       |            | 36                                  |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     | Зач   |
| 4            |                        | 36          | 36                       |            | 36                                  |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     | Зач   |
| 5            |                        | 72          | 72                       |            | 72                                  |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     | Зач   |
| 6            |                        | 76          | 76                       |            | 76                                  |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    |                                 |                               |                                     | Зач   |
| Итого        |                        | 328         | 328                      |            | 328                                 |                          | 0                            |                      |                      |                                   |                         |                       |             |                      |                                    | 0                               |                               |                                     |   |

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код раздела, темы | Раздел, тема, содержание дисциплины*   |
|-------------------|--|
| P.1               | Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с места, пресс, подтягивание, общефизические и специальные упражнения |
| P.2               | Волейбол: подача, передача сверху через сетку, передача снизу через сетку, общефизические, подводящие и специальные упражнения       |
| P.3               | Баскетбол: челночный бег, штрафные броски, броски в движении, разминка, подводящие и специальные упражнения с мячом                  |
| P.4               | Ходьба на лыжах: 3000 м, 5000 м, техника ходьбы на лыжах, специальные упражнения на технику передвижения на лыжах                    |
| P.5               | Скандинавская ходьба, техника ходьбы, специальные упражнения с палками   |

## 3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

### 3.1 Распределение аудиторных занятий и самостоятельной работы по разделам дисциплины

| №   | Раздел дисциплины  | Семестр | Контактная работа (по учебным занятиям) |    |    | СР | Всего |
|-----|--|---------|---|----|----|----|-------|
|     |  |         | Лекции                                  | ПЗ | ЛЗ |    |       |
| 1   | 1-й раздел (легкая атлетика)   | 1-4     |   | 40 |    |    | 40    |
| 1.1 | Виды физических упражнений в легкой атлетике: ходьба, бег, прыжки, метания |         |   | 2  |    |    | 2     |
| 1.2 | Характеристика легкоатлетических упражнений                                |         |   | 2  |    |    | 2     |
| 1.3 | Методика обучения технике легкоатлетических видов                          |         |   | 18 |    |    | 18    |
| 1.4 | Общая и специальная физическая подготовка в л. атлетике                    |         |   | 18 |    |    | 18    |
| 2.  | 2-й раздел (волейбол)  | 1-6     |   | 32 |    |    | 32    |
| 2.1 | Теоретические основы волейбола.  |         |   | 2  |    |    | 2     |
| 2.2 | Правила соревнований, основы судейства                                     |         |   | 2  |    |    | 2     |
| 2.3 | Основы техники и тактики игры в волейбол                                   |         |   | 28 |    |    | 28    |
| 3.  | 3-й раздел (баскетбол)   | 1-5     |   | 40 |    |    | 40    |
| 3.1 | Теоретические основы баскетбола.   |         |   | 2  |    |    | 2     |
| 3.2 | Правила соревнований, основы судейства игры в баскетбол                    |         |   | 2  |    |    | 2     |
| 3.3 | Основы техники и тактики игры в баскетбол                                  |         |   | 36 |    |    | 36    |
| 4   | 4-й раздел (Ходьба на лыжах)   | 2-4     |   | 32 |    |    | 32    |

|     |  |     |    |  |    |
|-----|--|-----|----|--|----|
| 4.1 | Техника и тактика ходьбы на лыжах                  |     | 2  |  | 2  |
| 4.2 | Техника попеременного 2-х шажного хода             |     | 16 |  | 16 |
| 4.3 | Техника одновременного одношажного хода            |     | 8  |  | 8  |
| 4.4 | Техника одновременного бесшажного хода             |     | 6  |  | 6  |
| 5   | 5-й раздел (скандинавская ходьба)                  |     | 64 |  | 64 |
| 5.1 | Теоретические основы скандинавской ходьбы          | 2-4 | 2  |  | 2  |
| 5.2 | Техника и тактика скандинавской ходьбы             |     | 2  |  | 2  |
| 5.3 | Основы техники шагов в скандинавской ходьбе        |     | 2  |  | 2  |
| 5.4 | Учебно-тренировочные занятия скандинавской ходьбой |     | 58 |  | 58 |

### Распределение учебного времени по видам спорта

| Семестр | Неделя семестра | Раздел дисциплины, тема    | ВСЕГО     | Аудиторные занятия (час.) |                          | Самост. работа (час.) | Оценочные средства |
|---------|-----------------|----------------------------|-----------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|
|         |                 |                            |           | Лекции                    | Практ. занятия, семинары |                       |                    |
| 1       | 1-10            | Легкая атлетика            | 40        | -                         | 40                       |                       | Контр. нормативы   |
| 1       | 11-18           | Волейбол                   | 32        | -                         | 32                       |                       | Контр. нормативы   |
| 1*      | 11-18           | Скандинавская ходьба       | 32        | -                         | 32                       |                       | Тест Купера        |
|         |                 | <b>Итого за 1 семестр:</b> | <b>72</b> |                           | <b>72</b>                |                       | <b>зачет</b>       |
| 2       | 1-10            | Баскетбол                  | 20        | -                         | 20                       |                       | Контр. нормативы   |
| 2*      | 1-10            | Скандинавская ходьба       | 40        | -                         | 40                       |                       | Тест Купера        |
| 2       | 11-18           | Легкая атлетика            | 16        | -                         | 16                       |                       | Контр. нормативы   |
|         |                 | <b>Итого за 2 семестр:</b> | <b>36</b> |                           | <b>36</b>                |                       | <b>зачет</b>       |
| 3       | 1-6             | Легкая атлетика            | 12        | -                         | 12                       |                       | Контр. нормативы   |
| 3       | 7-18            | Волейбол                   | 24        | -                         | 24                       |                       | Контр. нормативы   |
| 3*      | 7-18            | Скандинавская ходьба       | 24        | -                         | 24                       |                       | Тест Купера        |
|         |                 | <b>Итого за 3 семестр:</b> | <b>36</b> |                           | <b>36</b>                |                       | <b>зачет</b>       |
| 4       | 1-10            | Баскетбол                  | 20        | -                         | 20                       |                       | Контр. нормативы   |
| 4*      | 1-10            | Скандинавская ходьба       | 20        | -                         | 20                       |                       | Тест Купера        |
| 4       | 11-18           | Легкая атлетика            | 16        | -                         | 16                       |                       | Контр. нормативы   |

| Семестр | Неделя семестра | Раздел дисциплины, тема    | ВСЕГО      | Аудиторные занятия (час.) |                          | Самост. работа (час.) | Оценочные средства |
|---------|-----------------|----------------------------|------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|
|         |                 |                            |            | Лекции                    | Практ. занятия, семинары |                       |                    |
|         |                 | <b>Итого за 4 семестр:</b> | <b>36</b>  |                           | <b>36</b>                |                       | <b>зачет</b>       |
| 5       | 1-6             | Легкая атлетика            | 24         | -                         | 24                       |                       | Контр. нормативы   |
| 5       | 7-18            | Волейбол                   | 48         | -                         | 48                       |                       | Контр. нормативы   |
|         |                 | <b>Итого за 5 семестр:</b> | <b>72</b>  |                           | <b>72</b>                |                       | <b>зачет</b>       |
| 6       | 1-10            | Баскетбол                  | 40         | -                         | 40                       |                       | Контр. нормативы   |
| 6       | 11-16           | Легкая атлетика            | 24         | -                         | 24                       |                       | Контр. нормативы   |
| 6       | 17-18           | Волейбол                   | 12         |                           | 12                       |                       | Контр. нормативы   |
|         |                 | <b>Итого за 6 семестр:</b> | <b>76</b>  |                           | <b>76</b>                |                       | <b>зачет</b>       |
|         |                 | <b>Итого:</b>              | <b>328</b> |                           | <b>328</b>               |                       |                    |

\*альтернативные виды практических занятий

### 3.2 Другие виды занятий

Не предусмотрено

### 3.3 Мероприятия самостоятельной работы и текущего контроля (рекомендуемые)

Студенты, занимающиеся физической тренировкой, должны владеть приемами самоконтроля и применять их в ходе занятий. Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность лично контролировать ход тренировочного процесса, анализировать результаты используемой методики тренировки. При этом любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств.

**Комплекс гимнастических упражнений** для суставов и мышечных групп, разработанный кардиохирургом Н.М. Амосовым: (для самостоятельной тренировки)

1. И.п. стоя – наклоны туловища вперед, касаясь пальцами пола.
  2. И.п. стоя – наклоны поочередно влево, вправо, руки скользят вдоль туловища.
  3. И.п. стоя – повороты туловища влево, право поочередно.
  4. И.п. стоя – руки перед грудью, локти в стороны, отвести локти рывком назад.
  5. И.п. стоя – поднимать руки через стороны вверх.
  6. И. п. стоя – придерживаясь рукой за спинку стула или перекладину, приседания.
  7. И.п. лежа на спине – руки вдоль туловища, одновременный подъем выпрямленных ног.
  8. И.п. упор лежа – отжимание от пола.
  9. И.п. сидя на стуле или скамье с упором ног – руки на поясе, наклоны назад.
  10. Бег на месте в темпе 70-90 подъемов ног в минуту, высота подъема ступней 20 см до 10 минут (можно заменить бегом на дистанции 10-20 минут).
- Рекомендуется начинать с 5-10 повторений и прибавлять в течение 1-3 дней по одному разу. Не рекомендуется резко увеличивать нагрузку, особенно 8-9-е упражнения.
- Осуществлять еженедельный контроль по ЧСС (по пульсу).

**Тесты для самоконтроля работоспособности сердца:**

**Тест 1: Проба Руфье.** У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с. испытуемый выполняет 30

приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3).

Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другие модификации расчета:  $((P2-70) + (P3-P1))/10$

Полученный индекс Руфье оценивается как:

хороший - 0,1 – 5;

средний — 5,1 – 10;

удовлетворительный — 10,1 – 15;

плохой — 15,1 – 20.

Оборудование: секундомер.

**Тест 2: Тест Купера.** Свою подготовленность по выносливости студенты могут определить с помощью теста Купера за 12 минут бега по таблице.

12-минутный тест Купера

| Степень подготовленности | Мужчины до 30 лет | Женщины до 30 лет |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Очень плохая             | Меньше 1,6 км     | Меньше 1,5 км     |
| Плохо                    | 1,6 – 1,9 км      | 1,5 – 1,84 км     |
| Удовлетворительно        | 2,0 – 2,4 км      | 1,85 – 2,15 км    |
| Хорошо                   | 2,5 – 2,7 км      | 2,16 – 2,64 км    |
| Отлично                  | 2,8 км и больше   | 2,65 км и больше  |

Данный тест дает возможность тренировать и контролировать физическое качество — выносливость.

#### **Экспресс-метод оценки уровня физического состояния.**

Для комплексной оценки физического состояния человека используют специальные опросники, включающие объективные показатели (рост, массу тела, артериальное давление, частоту дыхания), субъективные характеристики (жалобы на состояние здоровья), а также факторы, влияющие на здоровье человека (характер трудовой деятельности, двигательная активность). По совокупности этих показателей можно оценить уровень физического здоровья человека.

**Ход работы:** у испытуемого методом анкетирования выявляют возраст (в годах), жалобы на состояние здоровья, характер трудовой деятельности, уровень двигательной активности. Затем определяют его рост (P, см), массу тела (M, кг), измеряют ЧСС в 1 мин и АД (мм рт. ст.) в состоянии покоя.

Каждый из перечисленных ниже семи показателей оценивают в баллах по следующей методике:

1. Возраст: 20 лет – 20 баллов; за каждое следующее пятилетие жизни снимают по 2 балла.
2. Жалобы: при наличии жалоб баллы не начисляют, при их отсутствии начисляют 5 баллов.
3. Характер трудовой деятельности: умственный труд – 1 балл, физический – 3 балла.
4. Двигательная активность: занятия физическими упражнениями три раза в неделю и более в течение 30 мин и более – 10 баллов, менее трех раз – 5 баллов, не занимающимся баллы не начисляют.
5. Масса тела: нормальная масса тела – 10 баллов (допустимы отклонения на 5% выше нормы); превышение массы тела на 6–14 кг – 6 баллов, на 15 и более – 0 баллов. Нормальную массу тела рассчитывают по формулам:

мужчины:  $50 + 0,75(P-150) + (B-20)/4$ ;

женщины:  $50 + 0,32(P-150) + (B-21)/4$ .

6. Пульс в покое: за каждый удар после значения менее 90 в 1 мин. начисляют 1 балл.  
 7. Артериальное давление: АД не более 130/80 мм рт. ст. – 20 баллов, за каждые 10 мм рт. ст. АДс и АДд выше указанных значений вычитают 5 баллов.

Рассчитайте уровень физического состояния. Полученные результаты сопоставьте с оценочными данными, представленными в табл. Оцените полученный результат.

**Уровень физического состояния человека**

| Уровень | Диапазон значений, баллы |
|---------|--------------------------|
| Низкий  | 45 и менее               |
| Средний | 46–74                    |
| Высокий | 75 более                 |

**3.3.1 Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)**

Не предусмотрено

**3.3.2 Примерный перечень тем расчетно-графических работ**

Не предусмотрено

**3.3.3 Примерный перечень тем графических работ**

Не предусмотрено

**3.3.4 Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)**

Не предусмотрено

**3.3.5 Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)**

Не предусмотрено

**3.3.6 Примерный перечень тем практических внеаудиторных (домашних) работ**

Не предусмотрено

**3.3.7 Примерная тематика контрольных работ**

Не предусмотрено

**3.3.8 Примерная тематика клаузур**

Не предусмотрено

**4 ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

| Код раздела, темы дисциплины | Активные методы обучения  |            |                          |           |                  |                              |                            |                  | Дистанционные технологии и электронное обучение |                       |                                    |                             |  |   |                         |
|------------------------------|---------------------------|------------|--------------------------|-----------|------------------|------------------------------|----------------------------|------------------|---|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------|
|                              | Компьютерное тестирование | Кейс-метод | Деловая или ролевая игра | Портфолио | Работа в команде | Метод развивающей кооперации | Бально-рейтинговая система | Метод повторений | Методы контроля и тестирования                  | Сетевые учебные курсы | Виртуальные практикумы и тренажеры | Вебинары и видеоконференции | Асинхронные web-конференции и семинары | Совместная работа и разработка контента | Другие (указать, какие) |
| Р.1-3                        |                           |            |                          |           | *                |                              | *                          | *                | *   |                       |                                    |                             |  |   |                         |



## **5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Рекомендуемая литература**

#### **5.1.1 Основная литература**

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронеж. Гос. уп-т инженерных технологий. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 65 с. -. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

#### **5.1.2 Дополнительная литература**

1. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. -. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

### **5.2 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы**

Не используются

### **5.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем\***

#### **5.3.1 Перечень программного обеспечения**

Не используется

#### **5.3.2 Базы данных и информационные справочные системы**

Не используются

### **5.4. Электронные образовательные ресурсы**

<http://biblioclub.ru/>  
<https://elibrary.ru/>  
<http://znanium.com>  
<https://biblio-online.ru/>  
<https://e.lanbook.com/>

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Порядок выбора элективной дисциплины основан на выборе студентом спортивного направления, реализуемого в Университете в текущем семестре обучения. Перечень направлений утверждается заведующим кафедрой Физической культуры и спорта на каждый семестр учебного года. Выбор направления осуществляется в течение трех рабочих дней после проведения первого организационного занятия по физической культуре путем подачи заявления установленной формы на кафедру Фис.

Посещение выбранного направления, как учебного занятия, становится для студента обязательным.

Студенты, профессионально занимающиеся спортом и являющиеся членами сборных команд Университета, осваивают дисциплину в спортивных секциях Университета по видам спорта.

**Студент обязан:**

#### **1) знать:**

- график учебного процесса по дисциплине (календарный план аудиторных занятий и план-график самостоятельной работы);
- порядок формирования итоговой оценки по дисциплине; (преподаватель на первом занятии по дисциплине знакомит студентов с перечисленными организационно-методическими материалами);

#### **2) посещать все виды аудиторных занятий (преподаватель контролирует посещение всех видов занятий), вести самостоятельную работу по дисциплине, используя литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины и преподавателем (преподаватель передает список рекомендуемой литературы студентам);**

#### **3) готовиться и активно участвовать в аудиторных занятиях, используя рекомендованную литературу и**

методические материалы;

- 4) своевременно и качественно выполнять все виды аудиторных и самостоятельных работ, предусмотренных графиком учебного процесса по дисциплине (преподаватель ведет непрерывный мониторинг учебной деятельности студентов);
- 5) в случае возникновения задолженностей по текущим работам своевременно до окончания семестра устранить их, выполняя недостающие или исправляя не зачтенные работы, предусмотренные графиком учебного процесса (преподаватель на основе данных мониторинга учебной деятельности своевременно предупреждает студентов о возникших задолженностях и необходимости их устранения);

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Спортивный инвентарь и аппаратура: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, шведские стенки, тренажеры для силовой подготовки, лыжный инвентарь, степ-платформы, видеокамера, видеомагнитофон, телевизор, видеоматериалы.

## 8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки:

- 1) соответствия фактически достигнутых каждым студентом результатов изучения дисциплины результатам, запланированным в формате дескрипторов «знать, уметь, иметь навыки» (п.1.4) и получения интегрированной оценки по дисциплине;
- 2) уровня формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

### 8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1.1. Уровень формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины, оценивается с использованием следующих критериев и шкалы оценок\*

| Критерий             |            | Шкала оценок                           |
|----------------------|------------|--|
| Оценка по дисциплине |            | Уровень освоения элементов компетенций |
| Отлично              | Зачтено    | Высокий                                |
| Хорошо               |            | Повышенный                             |
| Удовлетворительно    |            | Пороговый                              |
| Неудовлетворительно  | Не зачтено | Элементы не освоены                    |

\*) описание критериев см. Приложение 1.

8.1.2. Промежуточная аттестация по дисциплине представляет собой комплексную оценку, определяемую уровнем выполнения всех запланированных контрольно-оценочных мероприятий (КОМ). Используемый набор КОМ имеет следующую характеристику:

| № п/п | Форма КОМ                                     | Состав КОМ  |
|-------|---|---|
| 1     | Посещение аудиторных занятий                  |   |
| 2     | Сдача контрольных нормативов и тестов (см. п. | 1. Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с |

| № п/п | Форма КОМ                                  | Состав КОМ   |
|-------|--|--|
|       | 8.3.1, 8.3.2)                              | места, упражнение на пресс, подтягивание<br>2. Волейбол: подача, передача сверху через сетку, передача снизу через сетку,<br>3. Лыжи: 3000 м, 5000 м<br>4. Баскетбол: челночный бег, штрафные броски, броски в движении<br>5. Скандинавская ходьба: тест Купера (12-минутная ходьба на результат в км) |
| 3     | Участие в спортивно-массовых соревнованиях | Соревнования, проводимые кафедрой ФиС в соответствии с планом  |
| 4     | Зачст                                      | Выполнение контрольных нормативов для подготовительной и основной групп.   |

Характеристика состава заданий КОМ приведена в разделе 8.3.

**8.1.3. Оценка знаний, умений и навыков, продемонстрированных студентами при выполнении отдельных контрольно-оценочных мероприятий и оценочных заданий, входящих в их состав, осуществляется с применением следующей шкалы оценок и критериев:**

| Уровень оценки достижений студента (оценки) | Критерии для определения уровня достижений   | Шкала оценок            |
|---|--|-------------------------|
|   | Выполненное оценочное задание:   |                         |
| Высокий (В)                                 | соответствует требованиям нормативов и тестов*, замечаний нет  | Отлично (5)             |
| Средний (С)                                 | соответствует требованиям нормативов и тестов*, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения | Хорошо (4)              |
| Пороговый (П)                               | не в полной мере соответствует требованиям нормативов и тестов*, есть замечания                                | Удовлетворительно (3)   |
| Недостаточный (Н)                           | не соответствует требованиям нормативов*, имеет существенные ошибки, требующие исправления                     | Неудовлетворительно (2) |
| Нет результата (О)                          | не выполнено или отсутствует   | Оценка не выставляется  |

\*) Требования и уровень достижений студентов (соответствие требованиям) по каждому контрольно-оценочному мероприятию определяется с учетом критериев, приведенных в Приложении 1.

## **8.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов.

### 8.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 8.3.1 Перечень обязательных тестов определения физической подготовленности

| Характеристика<br>Направленности<br>тестов  | девушки           |                |                |                |                | юноши          |                |                |                |                |
|---|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|   | Оценка в очках    |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|   | 5                 | 4              | 3              | 2              | 1              | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
| <b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b><br>Бег-100м (сек.)   | 15,7              | 16,0           | 17,0           | 17,9           | 18,7           | 13,2           | 13,8           | 14,0           | 14,3           | 14,6           |
| <b>2.Тест на силовую подготовленность:</b><br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг | 60                | 50             | 40             | 30             | 20             | 15<br>12       | 12<br>10       | 9<br>7         | 7<br>4         | 5<br>2         |
| <b>3. Тест на общую выносливость:</b> Бег<br>2000м (мин.,с.)<br>Вес до 70 кг<br>Вес более 70 кг   | 10.5<br>10.35     | 10.50<br>11.20 | 11.20<br>11.55 | 11.50<br>12.40 | 12.15<br>13.15 |                |                |                |                |                |
| Бег 3000 м (мин., с.)<br>Вес до 85 кг<br>Вес более 85 кг  |                   |                |                |                |                | 12.00<br>12.30 | 12.35<br>13.10 | 13.10<br>13.50 | 13.50<br>14.40 | 14.30<br>15.30 |
| Бег на лыжах 3000, 5000 м (мин. сек.)   | 18,00             | 18,30          | 19,30          | 20,00          | 21,00          | 23,50          | 25,00          | 26,25          | 27,45          | 28,30          |
| 12-минутный тест Купера   | 2,65 км и выше    | 2,16-2,64 км   | 1,85-2,15 км   | 1,5-1,84 км    | меньше 1,5 км  | 2,8 и больше   | 2,5-2,7 км     | 2,0-2,4 км     | 1,6-1,9 км     | меньше 1,6 км  |
| Оценка тестов общей физической, Спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности   | Удовлетворительно |                |                |                | Хорошо         |                |                | Отлично        |                |                |
| Средняя оценка тестов в очках.  | 2,0               |                |                |                | 3,0            |                |                | 3,5            |                |                |

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.


#### 8.3.2 Перечень контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке БАСКЕТБОЛ

| ЮНОШИ<br>оценка                                       |      |    |    |    |    | ДЕВУШКИ<br>оценка |    |    |    |
|---|------|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|
|   | курс | 5  | 4  | 3  | 2  | 5                 | 4  | 3  | 2  |
| 1. Челночный бег с ведением ( в сек.)                 | 1-2  | 24 | 26 | 28 | 30 | 27                | 30 | 33 | 35 |
|   | 3-4  | 23 | 25 | 27 | 30 | 26                | 29 | 32 | 35 |
| 2. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)   | 1-2  | 5  | 4  | 3  | 2  | 4                 | 3  | 2  | 1  |
|   | 3-4  | 5  | 4  | 3  | 5  | 5                 | 4  | 3  | 2  |
| 3. Бросков в движении (кол-во попаданий из 5 попыток) | 1-2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3                 | 2  | 1  | 1  |
|   | 3-4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4                 | 3  | 2  | 1  |

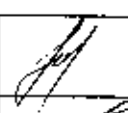
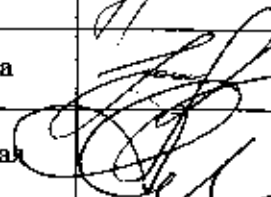

**ВОЛЕЙБОЛ  
ЮНОШИ, ДЕВУШКИ**

| №<br>№ | Контрольные упражнения                                     | Курс | Результаты оценки |    |    |   |   |
|--------|--|------|-------------------|----|----|---|---|
|        |  |      | 5                 | 4  | 3  | 2 | 1 |
| 1      | Верхняя передача ( в паре 4 метра )                        | 1    | 20                | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 2      | Нижняя передача ( в паре 4 метра )                         | 1    | 20                | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 3      | Подача ( ввод мяча в игру снизу).<br>Девушки ( 8 попыток ) | 1-4  | 7                 | 5  | 4  | 3 | 2 |
| 4      | Подача ( ввод мяча в игру снизу).<br>Юноши ( 6 попыток )   | 1-4  | 5                 | 4  | 3  | 2 | 1 |
| 5      | Верхняя передача (в паре через сетку)                      | 2-4  | 20                | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 6      | Нижняя передача (в паре через сетку)                       | 2-4  | 20                | 16 | 12 | 8 | 4 |

**Рабочая программа дисциплины составлена авторами:**

| №<br>п/п | Кафедра                      | Ученая степень,<br>ученое звание | Должность | ФИО             | Подпись   |
|----------|------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------|---|
| 1        | Кафедра физкультуры и спорта | к.п.н., доцент                   | Зав. каф. | Н.М. Глухенькая |  |

**Рабочая программа дисциплины согласована:**

|                            |                 |   |
|----------------------------|-----------------|---|
| Заведующая кафедрой ФиС    | Н.М. Глухенькая |  |
| Директор библиотеки УрГАХУ | Н.В. Нохрина    |  |
| Декан факультета дизайна   | Е.Э. Павловская |  |

Критерии уровня сформированности элементов компетенций на этапе изучения дисциплины с использованием фонда оценочных средств

| Компоненты компетенций                  | Признаки уровня и уровни освоения элементов компетенций   |  |   |  |   | Компоненты не освоены |
|---|---|--|---|--|---|-----------------------|
|   | Дескрипторы   | Высокий  | Повышенный  | Пороговый  |   |                       |
| Знания*                                 | Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения, необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.   | Студент демонстрирует высокий уровень соответствия требованиям дескрипторов, равный или близкий к 100%, но не менее чем 90%. | Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 90%, но не менее чем на 70%. | Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 70%, но не менее чем на 50%.                                  | Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов менее чем на 50%. |                       |
| Умения*                                 | Студент может применить свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью. | Студент демонстрирует навыки и опыт в области изучения.  | Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.  | Студент может сообщать собственное понимание, умения и деятельность в области изучения преподавателю и коллегам своего уровня. |   |                       |
| Личностные качества (умения в обучении) |   |  |   |  |   |                       |
| Оценка по дисциплине                    | Отл.  | Хор.   | Удовл.  | Неуд.  |   |                       |

\*) Конкретные знания, умения и навыки в области изучения определяются в рабочей программе дисциплины п. 1.4