

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Б1.В.ДВ.10.01</b> <small>(индекс дисциплины)</small>	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общий курс)</b> <small>(Наименование дисциплины)</small>
--	--

Кафедра: **26** **Физического воспитания и спорта**  
Код (Наименование кафедры)

Направление подготовки: **29.03.03. Технология полиграфического и упаковочного производства**

Профиль подготовки: **Технология упаковочного производства**

Уровень образования: **Бакалавриат**

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Всего	<b>328</b>		
	Аудиторные занятия	<b>210</b>		
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	210		
	Самостоятельная работа	118		
Промежуточная аттестация				
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Зачет	1-6		
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)</b>				

Форма обучения:	Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная										
Очно-заочная										
Заочная										

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства

На основании учебных планов №          б 290303-3\_20

Кафедра-разработчик:         Физического воспитания и спорта          
(Наименование кафедры)

Заведующий кафедрой:         Яценко Л.Г.        

### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Выпускающая кафедра:         Технологии целлюлозы и композиционных материалов        

Заведующий кафедрой:         Аким Э.Л.        

Методический отдел:         Смирнова В.Г.

# 1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая  Обязательная  Дополнительно является факультативом   
Вариативная  По выбору

## 1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 1.3. Задачи дисциплины

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определённых жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

## 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1, 2, 3
<b>Планируемые результаты обучения</b> Знать: 1) основные понятия физической культуры и спорта; 2) основы здорового образа жизни; 3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: 1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; 2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Владеть: 1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.		

## 1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Учебный модуль 1. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1. Специальные подготовительные упражнения для бега	4		
Тема 2. Обучение технике бега	4		
Тема 3. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции	4		
<b>Текущий контроль 1 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 2. Гимнастика</b>			
Тема 4. Атлетическая гимнастика	5		
Тема 5. Шейпинг	5		
Тема 6. Йога	5		
Тема 7. Гимнастика ушу	5		
Тема 8. Круговая тренировка	4		
<b>Текущий контроль 2 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>			
	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 3. Спортивные игры: Баскетбол</b>			
Тема 9. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, обучение основным элементам игры	5		
Тема 10. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов»	5		
Тема 11. Игровая практика, закрепление пройденного материала	5		
<b>Текущий контроль 3 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 4. Спортивные игры: Волейбол</b>			
Тема 12. Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры	7		
Тема 13. Техника верхней и нижней передачи мяча	7		
Тема 14. Игровая практика, развитие качества внимания	7		
<b>Текущий контроль 4 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 5. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка</b>			
Тема 15. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание	5		
Тема 16. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.)	5		
Тема 17. Специальные подготовительные упражнения для бега	7		
Тема 18. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции	7		
<b>Текущий контроль 5 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>			
	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 6. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 19. Специальные подготовительные упражнения для бега	4		
Тема 20. Совершенствование техники бега	4		
Тема 21. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции	10		
<b>Текущий контроль 6 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 7. Гимнастика</b>			
Тема 22. Атлетическая гимнастика	6		
Тема 23. Шейпинг	8		
Тема 24. Круговая тренировка	10		
<b>Текущий контроль 7 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>			
	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 8. Спортивные игры: Баскетбол</b>			
Тема 25. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры	3		
Тема 26. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов»	4		
Тема 27. Игровая практика, закрепление пройденного материала	4		

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Текущий контроль 8 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 9. Спортивные игры: Волейбол</b>			
Тема 28. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры	4		
Тема 29. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	5		
Тема 30. Игровая практика, совершенствование качества внимания	4		
<b>Текущий контроль 9 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 10. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка</b>			
Тема 31. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание	2		
Тема 32. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.)	4		
Тема 33. Специальные подготовительные упражнения для бега	4		
Тема 34. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции	4		
<b>Текущий контроль 10 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 11. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 35. Специальные подготовительные упражнения для бега	4		
Тема 36. Совершенствование техники бега	4		
Тема 37. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции	10		
<b>Текущий контроль 11 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 12. Гимнастика</b>			
Тема 38. Атлетическая гимнастика	6		
Тема 39. Шейпинг	8		
Тема 40. Круговая тренировка	10		
<b>Текущий контроль 12 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
<b>Учебный модуль 13. Спортивные игры: Баскетбол</b>			
Тема 41. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры	3		
Тема 42. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов»	4		
Тема 43. Игровая практика, закрепление пройденного материала	4		
<b>Текущий контроль 13 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 14. Спортивные игры: Волейбол</b>			
Тема 44. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры	4		
Тема 45. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах через сетку	5		
Тема 46. Игровая практика, совершенствование качества внимания	4		
<b>Текущий контроль 14 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 15. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка</b>			
Тема 47. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание	2		
Тема 48. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.)	4		
Тема 49. Специальные подготовительные упражнения для бега	4		
Тема 50. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции	4		
<b>Текущий контроль 15 (приём нормативов)</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	<b>4</b>		
	<b>328</b>		

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3.1. Лекции

Не предусмотрены

#### 3.2. Практические занятия

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	1	2				
2	1	2				
3	1	6				
4	1	4				
5	1	4				
6	1	4				
7	1	4				
8	1	10				
9	2	2				
10	2	2				
11	2	2				
12	2	2				
13	2	2				
14	2	6				
15	2	2				
16	2	3				
17	2	3				
18	2	10				
19	3	4				
20	3	4				
21	3	10				
22	3	4				
23	3	4				
24	3	10				
25	4	3				
26	4	3				
27	4	3				
28	4	3				
29	4	3				
30	4	3				
31	4	3				
32	4	3				
33	4	4				
34	4	6				
35	5	4				
36	5	4				
37	5	10				
38	5	4				
39	5	4				
40	5	10				
41	6	2				
42	6	2				
43	6	3				
44	6	3				
45	6	3				

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
46	6	3				
47	6	4				
48	6	4				
49	6	4				
50	6	6				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>210</b>				

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

## 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1	Приём нормативов	1	1				
2	Приём нормативов	1	1				
3	Приём нормативов	2	1				
4	Приём нормативов	2	1				
5	Приём нормативов	2	1				
6	Приём нормативов	3	1				
7	Приём нормативов	3	1				
8	Приём нормативов	4	1				
9	Приём нормативов	4	1				
10	Приём нормативов	4	1				
11	Приём нормативов	5	1				
12	Приём нормативов	5	1				
13	Приём нормативов	6	1				
14	Приём нормативов	6	1				
15	Приём нормативов	6	1				

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Усвоение практического материала	1	6				
Усвоение практического материала	2	32				
Усвоение практического материала	3	12				
Усвоение практического материала	4	10				
Усвоение практического материала	5	12				
Усвоение практического материала	6	10				
Подготовка к зачёту	1	6				
Подготовка к зачёту	2	6				
Подготовка к зачёту	3	6				

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Подготовка к зачёту	4	6				
Подготовка к зачёту	5	6				
Подготовка к зачёту	6	6				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>118</b>				

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Практические занятия	Разбор методико-практического материала в режиме диалога	50		
	Демонстрация комплексов упражнений	110		
	Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма	50		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>210</b>		

### 7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

традиционная

балльно-рейтинговая

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Учебная литература

#### а) основная учебная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### б) дополнительная учебная литература

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 687 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34439>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 520 с. Пр Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### 8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине



1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

### 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Не предусмотрены

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Спортивный зал, оборудованный для занятий
  - Волейболом (волейбольные стойки, сетка);
  - Баскетболом (настенные баскетбольные щиты);
  - Гимнастикой, ОФП (шведские стенки, турники, гимнастические скамейки)
2. Тренажёрная при спортзале
3. Зал шейпинга
4. Зал борьбы
5. Тренажёрный зал
6. Тренажёрный зал

### 8.6. Иные сведения и (или) материалы

Не предусмотрены

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
Практические занятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.</li> <li>2. Студенты овладевают методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками сбора информации о физическом развитии и функциональном состоянии организма, анализа и обработки полученной информации; развивают организаторские способности по подготовке и поведению различных соревнований</li> </ol>

## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции (этап освоения)	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-7 (1, 2, 3)	1. Владеет сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины. 2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «хорошо» и выше	Нормативы	Перечень нормативов с требуемыми результатами (6 позиций)

### 10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

#### Критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Практическое задание
Зачтено	Обучающийся сдал все нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики)	
Не зачтено	Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику)	

### 10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

#### 10.2.1. Перечень тестовых заданий, разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Перечень нормативов	№ темы
1	Челночный бег (с), юноши – 10 / 9,5 / 9,0	1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50
2	Челночный бег (с), девушки – 11 / 10,5 / 10	1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50
3	Прыжок в длину с места (см), юноши – 220 / 230 / 240	1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50
4	Прыжок в длину с места (см), девушки – 170 / 180 / 190	1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50

5	Сгибание туловища из положения на спине в сед, согнув ноги – «пресс» (кол-во раз за 1 мин.), девушки – 25 / 30 / 35	4-8, 22-24, 31-40, 47-50
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз), юноши – 9 / 12 / 15	4-8, 22-24, 31-40, 47-50

**10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций**

**10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачёта и порядок ликвидации академической задолженности**

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

**10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общий курс)» проводится в форме приёма контрольных нормативов.

**10.3.3. Особенности проведения зачёта**

- К зачёту допускаются только студенты в спортивной форме
- При неудачном выполнении норматива допускается его повторное выполнение