

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФПП  
Л. Я. Лозован  
«23» марта 2023 г.

### **Рабочая программа модуля**

***Б1.В.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
дисциплины (секции) Общая физическая подготовка, Спортивные игры,  
Легкая атлетика, Плавание***

Направление подготовки  
***44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***

Направленность (профиль) подготовки  
***Начальное образование и Информатика***

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Год набора 2019

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
**в РПД Б1.В.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**дисциплины (секции) Общая физическая подготовка, Спортивные игры, Легкая**  
**атлетика, Плавание**

**Переутверждение на учебный год:**

на 2020 / 2021 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.03.2020 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2019 / 2020 учебный год  
по направлению подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)

направленность (профиль) **Начальное образование и Информатика**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 6 от 05.03.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования  
(протокол № 7 от 03.03.2020 г.) Елькина О.Ю.

на 2021 / 2022 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 18.03.2021 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 15.03.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования  
(протокол № 7 от 11.03.2021 г.) \_\_\_\_\_ Елькина О.Ю. \_\_\_\_\_

**на 2022 / 2023 учебный год**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 07.04.2022 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 04.04.2022 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования  
(протокол № 7 от 10.03.2022 г.) \_\_\_\_\_ Елькина О.Ю. \_\_\_\_\_

**на 2023 / 2024 учебный год**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
(протокол заседания кафедры № 7 от 02.03.2023г.), зав. кафедрой проф. Елькина О.Ю.

## Оглавление

1	Цель дисциплины .....	5
1.1	Формируемые компетенции .....	5
1.2	Индикаторы достижения компетенций .....	5
1.3	Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	6
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	8
3.1	Учебно-тематический план .....	8
3.2	Содержание занятий по видам учебной работы .....	10
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации .....	14
1	.....	17
5	Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	17
5.1	Учебная литература .....	17
5.2	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	18
6.1	Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий .....	20
6.2	Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	21

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт	Б1.О.01.06 Физическая культура Б1.В.02.ДВ.01.01 Плавание Б1.В.02.ДВ.01.02 Спортивные игры Б1.В.02.ДВ.01.03 Общая физическая подготовка Б1.В.02.ДВ.01.04 Легкая атлетика Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	занятий физической культурой.	

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;</li> <li>-особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>-особенности форм и содержания физического воспитания.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>-использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адапционных резервов организма и обеспечения полноценной</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>деятельности средствами физической культуры;</p> <p>-способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</p>

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	328		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328		
Аудиторная работа (всего):	328		
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары	328		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			
4 Промежуточная аттестация обучающегося и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию			
1 семестр – зачет			
2 семестр – зачет с оценкой			

Учебно-тематический план очной формы обучения.

### 3.1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план очной формы обучения

Таблица

5.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия	СРС	СРС	Аудиторн. занятия	СРС	СРС	
лекц.	практ.		лекц.	практ.					
<b>Семестр 1.</b>									
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>									
1-5	1.1. Упражнения для развития быстроты.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>									
1-5	2.1. Бег на короткие дистанции.	10		10					ПР-1



<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>									
6-18	3.1. Техника перемещений в баскетболе	12		12					ПР-1
	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>									
6-18	4.1. Ознакомление с водной средой.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 1.		<b>54</b>		<b>54</b>			<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Семестр 2.</b>									
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>									
21-36	1.1. Упражнения для развития прыгучести.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>									
37-42	2.1. Бег на средние дистанции.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>									
21-36	3.1. Техническая подготовка в волейболе.	24		24					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>									
21-36	4.1. Вольный стиль в плавании.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 2.		<b>54</b>		<b>54</b>					
<b>Семестр 3.</b>									
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>									
1-5	1.1. Упражнения для развития гибкости.	8		8					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>									
1-5	2.1. Прыжок в длину.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>									
6-18	3.1. Техника овладения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
	3.2. Броски мяча в баскетболе.	14		14					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>									
6-18	4.1. Техника движения рук вольным стилем.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 3.		<b>54</b>		<b>54</b>					
<b>Семестр 4.</b>									
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>									
21-36	1.1. Упражнения для развития силы.	10		10					ПР-1

<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>									
37-42	2.1. Эстафетный бег.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>									
21-36	3.1. Поддачи в волейболе.	12		12					ПР-1
	3.2. Нападающие удары в волейболе.	12		12					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>									
21-36	4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 4.		<b>54</b>		<b>54</b>					
<b>Семестр 5.</b>									
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>									
1-5	1.1. Упражнения для развития выносливости.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>									
1-5	2.1. Метание мяча.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>									
6-18	3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	24		24					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>									
6-18	4.1. Техника работы рук кролем на спине.	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 5.		<b>54</b>		<b>54</b>					
<b>Семестр 6.</b>									
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>									
21-36	1.1. Упражнения для развития координации.	12		12					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>									
37-42	2.1. Спортивная ходьба.	10		10					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>									
21-36	3.1. Тактическая подготовка в волейболе.	26		26					ПР-1
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>									
21-36	4.1. Совершенствование техники «кроль на спине».	10		10					ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 6.		<b>58</b>		<b>58</b>					
Зачет									
<b>ВСЕГО:</b>		<b>328</b>		<b>328</b>					

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6.

## Содержание дисциплин

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Семестр 1.</b>		
<i>Содержание практических занятий</i>		
<b>Дисциплина (секция) <i>Общая физическая подготовка</i></b>		
1.1.	Упражнения для развития быстроты.	Челночный бег 3x10 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу. Подскоки на месте с последующим рывком на 10-15 м. Бег с ускорением на 10-15 м. Бег за лидером на 20 м. Переменный бег. Многоскоки. Семенящий бег. Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°. Старты из различных исходных положений. Бег на месте в максимально быстром темпе. Бег с резкими остановками по сигналу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Подвижные игры «Салки», «Мяч капитану», «Перестрелка». Эстафеты.
<b>Дисциплина (секция) <i>Легкая атлетика</i></b>		
2.1.	Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по прямой траектории. Бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот. Финиширование. Специальные упражнения для развития скорости бега.
<b>Дисциплина (секция). <i>Спортивные игры</i></b>		
3.1.	3.1. Техника перемещений в баскетболе	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.
3.2.	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	Передача мяча, ведение на месте и в движении. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком, одной левой (правой) от плеча. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении.
<b>Дисциплина (секция) <i>Плавание</i></b>		
4.1.	Ознакомление с водной средой.	Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине с толчком ног от стенки бассейна. «Торпеда». Движение рук и ног в разных исходных положениях. Дыхание с выдохом в воду. Ныряние, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Семестр 2.</b>		
<b>Дисциплина (секция) <i>Общая физическая подготовка</i></b>		
1.1.	Упражнения для развития прыгучести.	Подъемы на носках. Прыжки в высоту с места. Степ-апы. Выжигания. Прыжки в полном приседе. Прыжки с поднятыми вверх руками. Прыжки с поворотами на 180°, 360°. Прыжки в приседе. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол. Прыжки с гантелями. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий. Присед на одной ноге «пистолетик». Выпрыгивание вверх из приседа.
<b>Дисциплина (секция) <i>Легкая атлетика</i></b>		
2.1.	Бег на средние дистанции.	Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование.
<b>Дисциплина (секция) <i>Спортивные игры</i></b>		
3.1.	Техническая подготовка в	Стойки (основная и низкая). Перемещения (ходьба, прыжки,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	волейболе.	выпады). Прием мяча (сверху двумя руками, снизу двумя руками). Передачи мяча (двумя руками сверху, в движении, на месте, после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку).
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>		
4.1.	Вольный стиль в плавании.	Работа ног способом вольный стиль. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Семестр 3.</b>		
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития гибкости.	Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания.
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>		
2.1.	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>		
3.1.	Техника владения мячом в баскетболе.	Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения.
3.2.	Броски мяча в баскетболе.	Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>		
4.1.	Техника движения рук вольным стилем.	Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.
<b>Семестр 4.</b>		
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические упражнения.
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>		
2.1.	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Форс.
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>		
3.1.	Поддачи в волейболе.	Нижняя прямая поддача. Нижняя боковая поддача. Верхняя прямая поддача. Нацеленная и планирующая поддачи. Поддача в

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		прыжке. Силовая подача.
3.2.	Нападающие удары в волейболе.	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом, по блоку, в "обход" блока. Удары по передней линии, по задней линии. Нападающие удары со второй линии.
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
<b>Семестр 5.</b>		
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития выносливости.	12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями.
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>		
2.1.	Метание мяча.	Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финального усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отведением.
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>		
3.1.	Тактическая подготовка в баскетболе.	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места, выход на свободное место, заслоны. Групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве. Перехваты мяча. Борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты: личная, зонная, прессинг и их основные варианты. Учебно-тренировочные двусторонние игры.
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>		
4.1.	Техника работы рук кролем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
<b>Семестр 6.</b>		
<b>Дисциплина (секция) Общая физическая подготовка</b>		
1.1.	Упражнения для развития координации.	Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков с последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглирование.
<b>Дисциплина (секция) Легкая атлетика</b>		
2.1.	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетании с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
<b>Дисциплина (секция) Спортивные игры</b>		
3.1.	Тактическая подготовка в волейболе.	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		"углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4.
<b>Дисциплина (секция) Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техники «кроль на спине».	Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин (секций) модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблицах 7 и 8.

Таблица 7.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся очной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100%/баллов приведены шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;				
5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;				
		5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.		

<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведённой шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Таблица 8.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100%/баллов приведённой шкалы)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	15-25
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (5 комплексов)	6 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса; 7 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса; 8 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация; 9 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация.	30-45
		Выполнение индивидуальных заданий (7 заданий)	1 балл – одно правильно выполненное задание	1-7

Таблица 9.

## Выполнение контрольных нормативов.

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Секция «Легкая атлетика»</b>				
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	
	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	



		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
<b>Секция «Плавание»</b>				
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5	1-5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4	
	1.01-1.10	1.16-1.25	3	
	1.11-1.15	1.26-1.30	2	
	1.16-1.20	1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5
	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	2	
	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

## 1

### **5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

#### **5.1 Учебная литература**

*Основная учебная литература:*

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных

технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст: электронный.

*Дополнительная учебная литература:*

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст: электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва: Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст: непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст: непосредственный.

5. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст: непосредственный.

## **5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.**

Для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов используются аудитории учебного корпуса №2 (654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2):

**204** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:

- занятий лекционного типа;
- занятий семинарского (практического) типа;
- групповых и индивидуальных консультаций.

**Специализированная (учебная) мебель:** доска маркерно-меловая, столы, стулья.

**Оборудование:** стационарное - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система.

**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).

**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**

**401 Спортивный зал** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Оборудование:** сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.

**401a Зал аэробики** Учебная аудитория для проведения:

- занятий практического тип;

- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Оборудование:** музыкальный центр, стол теннисный, зеркала.

**402 Тренажерный зал.** Учебная аудитория для проведения:

- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Оборудование:** велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.

Для проведения практических занятий студентов по плаванию используются помещения с/к «Олимп» учебный корпус №6 (654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского,6):

**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).

### **5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
2. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
3. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

## **6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий**

### 1 КУРС

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)
11. Рекреационная физическая культура
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
13. Методы и формы занятий физическими упражнениями
14. Основные положения методики закаливания.
15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
16. Оздоровительные системы физических упражнений.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

### 2 КУРС

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Общие основы лечебной физической культуры.
14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
15. ЛФК при заболеваниях суставов.
16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

### 3 КУРС

1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
4. Цель и задачи производственной физической культуры.
5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ
9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Круговая тренировка в домашних условиях.
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
15. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

## **6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

Таблица 11.

Примерные практические задания к зачету

Дисциплины модуля (секции)	Разделы и темы	Примерные практические задания
----------------------------	----------------	--------------------------------

<b>1 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Спортивные игры (баскетбол)	Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
Спортивные игры (волейбол)	Подачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10).
Плавание	Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».
<b>2 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Спортивные игры (баскетбол)	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
Спортивные игры (волейбол)	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Вольный стиль в плавании.	Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)
<b>3 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Спортивные игры (баскетбол)	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)
Спортивные игры (волейбол) Волейбол	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).
<b>4 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).
Спортивные игры (волейбол) Волейбол	Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Плавание	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
<b>5 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин.
Спортивные игры (баскетбол)	Техника владения мячом	Выполнение упражнения «Восьмерка»
Спортивные игры (волейбол)	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах с продвижением вдоль сетки (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).
<b>6 семестр</b>		
Легкая атлетика	Бег на короткие	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).

	дистанции.	
Спортивные игры (баскетбол)	Тактическая подготовка баскетболе. в	Игровая практика.
Спортивные игры (волейбол)	Тактическая подготовка волейболе. в	Игровая практика.
Плавание	Совершенствование техники «кроль на спине».	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).

Составитель: Яковлева В.Н., старший преподаватель кафедры ФКС.