Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 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 информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан
А.В. Фомина

«08» февраля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание

Код, название дисциплины

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль)
Прикладная информатика в экономике

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2024

Новокузнецк 2024

Оглавление

1. Цель модуля 3

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....3

Место модуля 3

2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации . 4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля 4

3.1. Учебно-тематический план.....4

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплин модуля 16

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля 20

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля 24

5.1. Учебная литература 24

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля. 25

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 25

6. Иные сведения и (или) материалы 26

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности.....26

6.2. Примерные практикоориентированнные задания для промежуточной аттестации 29

6.3. Дневник самоконтроля *(для групп СМГ)* 30

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента 32

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание» является формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплин данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее – ОПОП): УК-7.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплинами модуля	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплинами модуля
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место модуля

Дисциплины модуля включены в «Здоровьесберегающий модуль» ОПОП ВО, часть, фор-

мируемая участниками образовательных отношений (Б.1.В). Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения, во втором семестре – на очно-заочной форме, на I курсе – на заочной форме обучения.

Модуль включает блок дисциплин по выбору: дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание.

Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины из предлагаемого перечня.

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	328	328	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	14	10
Аудиторная работа (всего):	328	14	10
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары	328	14	10
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		314	318
4 Промежуточная аттестация обучающегося	1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5семестр – зачет 6 семестр – зачет	2 семестр – зачет	4 часа (I курс – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план **очной** формы обучения **для основной группы**

обучающихся *(далее –основная группа)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	54	54		ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	54	54		ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	54	54		ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	54		ПР-1
5.	Степ-аэробика	54	54		ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	54	54		ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	54	54		ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	54		ПР-1
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	54		ПР-1
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1

[1] ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**328**		

Таблица 4 – Учебно-тематический план **очной** формы обучения **для специальной медицинской группы обучающихся** *(далее – группа СМГ)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Семестр 1.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	**54**	**54**		
	Семестр 2.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	6	6		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 2:	**54**	**54**		
	Семестр 3.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	6	6		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 3:	**54**	**54**		
	Семестр 4.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1

[2] УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 4:	**54**	**54**		
	Семестр 5.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 5:	**54**	**54**		
	Семестр 6.				
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	10	10		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 6:	**58**	**58**		
	ВСЕГО:	**328**	**328**		

Таблица 5 – Учебно-тематический план **очно-заочной** формы обучения *(основная группа)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[3] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Степ-аэробика	54	2	52	ИЗ, ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	56	4	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**14**	**314**	
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	56	4	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**14**	**314**	
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	56	4	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**14**	**314**	
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	54	2	52	ИЗ, ПР-1

[3] ПР-1 – тест, ИЗ – индивидуальное задание, УО-3 – зачет

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[3] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**14**	**314**	

Таблица 6 – Учебно-тематический план **очно-заочной** формы обучения *(группа СМГ)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[4] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	46	2	44	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	46	2	44	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	46	2	44	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	46	2	44	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	46	2	44	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	46	2	44	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	52	2	50	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	**328**	**14**	**314**	

Таблица 7 – Учебно-тематический план з**аочной** формы обучения *(основная группа)*

[4] УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Степ-аэробика	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	4	78	ИЗ, ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	2	80	ИЗ, ПР-1

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	**328**	**10**	**318**	

Таблица 8 – Учебно-тематический план **заочной** формы обучения *(группа СМГ)*

№ п/п	Разделы и темы дисциплин по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы[5] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	47	1	46	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	46	2	44	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	46	2	44	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	45	1	44	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	47	1	46	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	47	1	46	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	50	2	48	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	**328**	**10**	**318**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплин модуля

Таблица 9 – Содержание практических занятий дисциплин *(основная группа)*

[5] УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин	Содержание занятия
	Дисциплина «Фитнес»	
1.	Функциональный тренинг	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа). Упражнения с собственным весом, в парах с различным оборудованием (фитболы, степ-платформы). Упражнения на управление динамикой движения, ритмом выполнения, мышечных ощущений. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма. Изучение техники танцевальных движений.
2.	Силовые направления фитнеса.	Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих. Комплексы для тренировки различных мышечных групп. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, фитболы, степ-платформы и др.).
3.	Развитие общей выносливости.	Выполнение комплексов упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц в течение продолжительного времени. Изучение техники танцевальных движений. Комплексы упражнений для снижения веса.
4.	Развитие гибкости	Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях. Выполнение комплекса упражнений в парах.
5.	Степ-аэробика	Основные шаги степ-аэробики: базовый шаг (basic), шаг V- step, шаг касание вверху и внизу (tap up, tap down), шаг с подъемом (lift), шаг straddle up, шаг подскоки (over the top, across, lunge), шаг выпады (lunges), шаг с поворотом (turn step) и др.
6.	Фитбол-гимнастика.	Базовые упражнения фитбол-гимнастики. Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче и др.. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор, лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Упражнения на равновесие. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
Промежуточная аттестация – *зачет*		
	Дисциплина «Легкая атлетика»	
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах.
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	Высокий старт. Стартовый разгон. Темп бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Длина шага в стайерском беге. Тактики в стайерском беге. Дыхание в стайерском беге.
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	Дистанция стартового разгона. Шаги стартового разгона. Скорость разгона. Особенности техники бега при входе в поворот: постановка корпуса, движения рук, движения ног, наклоны тела. Влияние поворотов на скорость бега. Оптимальное расположение на дистанции для входа в поворот. Способы финиширования. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа.
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега.

5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
Промежуточная аттестация – *зачет*		
Дисциплина «Спортивные игры»		
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. Короткая передача. Длинная передача. Передача мяча с отскоком от пола. Штрафной бросок. Игровая практика.
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровые приемам защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	Действия игрока без мяча, с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия: взаимодействия двух, трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центровому. Возможные выходы центрового и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика.
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.
Промежуточная аттестация – *зачет*		
Дисциплина «Плавание»		

1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше.
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. Совершенствование техники «кроль на спине».
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду с бортика. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы.
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
Промежуточная аттестация – *зачет*		

Таблица 10 – Содержание практических занятий дисциплин *(группа СМГ)*

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин	Содержание занятия
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	Наружный осмотр и антропометрия. Функциональное состояние организма и его оценка. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка системы дыхания. Оценка вестибулярной устойчивости. Признаки различных степеней утомления. Дневник самоконтроля. Метод экспресс-оценки резервных возможностей организма.
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	Комплекс упражнений, применяемых с гимнастической палкой. Комплекс упражнений, применяемых на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с гантелями.
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Комплексы упражнений, применяемых для укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса. Комплекс общеукрепляющих упражнений для профилактики остеохондроза. Упражнения, применяемые при остеоартрозе и остеохондрозе коленных и тазобедренных суставов. Комплекс упражнений, применяемых при плечелопаточном периартрозе, с гимнастической палкой.
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	Упражнения без опоры на стопу сидя и лежа. Упражнения с опорой на стопу стоя. Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений по В.П. Илларионову.
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений, применяемых для тренировки мышц глаз. Упражнения с использованием гимнастического мяча, гимнастической палки, скакалки.
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	Комплекс гимнастики для восстановления носового дыхания. Упражнения, закаливающие носовое дыхание. Комплекс упражнений при бронхиальной астме. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой.
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	Занятия в бассейне при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Разминка в воде. Комплекс общеукрепляющих упражнений в воде. Комплекс упражнений для оздоровления позвоночника в бассейне. Комплекс упражнений при остеохондрозе. План тренировки в бассейне при ожирении. Упражнения для восстановления функции коленных и голеностопных суставов при занятиях в бассейне.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах приведена в таблицах 11-16.

Таблица 11 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения *(основная группа)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий; обязательное посещение не менее 75% занятий в семестре)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий.	20-27
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента при посещении не менее 75% занятий в семестре)	см. п.6.1	20-25
		Динамика уровня физ. подготовленности	Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром	10-25
			1 балл – стабильно высокий результат.	1-3
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях *(по желанию студента)*	5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие; 7 баллов – внутривузовские соревнования; 10 баллов – городские соревнования; 15 – областные соревнования	*5-15*
		Результативность участия в соревнованиях *(по желанию студента)*	III место – 5 баллов II место – 7 баллов I место – 10 баллов	*5-10*
			Итого по текущей работе в семестре:	**51-100**
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51 – 100 б.**

Таблица 12 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения

(группа СМГ)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 70% заданий	27-54
		Ведение дневника самоконтроля	13 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	13-24
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (2 комплекса по выбору студента)	За один комплекс: 3 балла – на 51%-65% соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения; 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	6-12
			Итого по текущей работе в семестре:	**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51 – 100 б.**

Таблица 13 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очно-заочной** формы обучения *(основная группа)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (7 занятий)	4 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 6 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	28-42
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента)	см. п.6.1	13-28
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (2 задания)	За одно задание: 5 баллов – правильно выполнено от 51% до 65% задания 10 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	10-20
			Итого по текущей работе в семестре:	**51-100**

Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				**10-20**
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации :				**51-100 б.**

Таблица 14 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очно-заочной** формы обучения *(группа СМГ)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (7 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	21-35
		Ведение дневника самоконтроля	12 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 24 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	12-24
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (2 комплекса по выбору студента)	За один комплекс: 3 балла – на 51%-65% соответствие выбора упражнений и порядка их выполне0 ния; 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	6-12
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (6 заданий)	За одно задание: 2 балла – правильно выполнено от 51% до 65% задания 5 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	12-30
Итого по текущей работе в семестре:				**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				**10-20**
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				**51-100 б.**

Таблица 15 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **заочной** формы обучения *(основная группа)*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение за-	80 (100%	Практические занятия (5 занятий)	6 баллов – посещение одного практического занятия и выполнение	30-40

нятий по расписанию и выполнение заданий	по приведенной шкале)		работы на 51-65% 8 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента)	см. п.6.1	6-24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (3 задания)	За одно задание: 2 балла – правильно выполнено от 51 до 65% задания 12 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	15-36
			Итого по текущей работе в семестре:	**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации :	**51 – 100 б.**

Таблица 16 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **заочной** формы обучения

(группа СМГ)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	15-25
		Ведение дневника самоконтроля	12 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	12-15
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (4 комплекса по выбору студента)	2 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения (51%-65%); 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	8-24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (4 задания)	За одно задание: 4 балла – правильно выполнено 51-65% задания 7 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	16-32
Итого по текущей работе в семестре:				**51 – 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51 – 100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				**10-20**
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				**51-100 б.**

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля

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 дисциплин модуля.

Учебные занятия по дисциплинам модуля проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	Фитнес	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	Легкая атлетика	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	Спортивные игры	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	Плавание	**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.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

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. Иные сведения и (или) материалы

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов
	юноши	девушки	
Дисциплина «Фитнес»			
Скоростные качества: – челночный бег 3×10 (сек.)	7,3 и менее	8,4 и менее	5
	7,4-8,0	8,5-9,3	4
	8,1-8,2	9,4-9,7	3
	8,3-8,4	9,8-10,1	2
	8,5-8,6	10,2-10,5	1
– прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.):	140 и более	150 и более	5
	130-139	140-149	4
	120-129	130-139	3
	110-119	120-129	2
	100-109	110-119	1
Силовые качества: – поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	48 и более	43 и более	5
	37-47	35-42	4
	33-36	32-34	3
	30-32	29-31	2
	27-29	26-28	1
– сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)	44 и более	17 и более	5
	32-43	12-16	4
	28-31	10-11	3
	25-27	8-9	2
	20-24	6-7	1
– подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и в висе лежа, перекладина на высоте 90см (девушки)	15 и более	18 и более	5
	12-14	12-17	4
	10-11	10-11	3
	8-9	8-9	2
	6-7	6-7	1
Выносливость: – прыжки со скакалкой	2 минуты без остановки		5
– положение «Планка»	нахождение в «Планке» 2 мин.		5
Гибкость: – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	13 и более	16 и более	5
	8-12	11-15	4
	6-8	8-10	3
	4-5	6-7	2
	2-3	4-5	1
– наклон туловища вперёд из положения сидя с прямыми ногами (см).	18 и более	20 и более	5
	14-17	16-19	4
	9-13	11-15	3
	4-8	5-10	2
	1-3	1-4	1
Равновесие: – тест «Аист» (сек.)	51 и более		5
	40-50		4
	25-39		3
	10-24		2
	9 и менее		1
– проба Ромберга (сек.)	55 и более		5
	51-54		4
	46-50		3
	41-45		2
	36-40		1

Дисциплина «Легкая атлетика»			
– бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	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
	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
	225-239	180-194	4
	210-224	170-179	3
	205-209	160-169	2
	200-204	150-159	1
– тест Купера (6 мин., м)	1400 и более	1300 и более	5
	1300-1399	1200-1299	4
	1200-1299	1050-1199	3
	1050-1199	901-1049	2
	менее 1050	менее 900	1
Дисциплина «Спортивные игры»			
Волейбол: – подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– нижний прием мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
Баскетбол: – штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– скоростное ведение мяча «Змейка» (сек.)	менее 13,0	менее 15,0	5
	13,0-13,5	15,0-15,5	4
	13,6-14,0	15,6-16,0	3
	14,1-14,6	16,1-16,6	2
	14,7-15,0	16,7-17,0	1
	28 и более	25 и более	5

– передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	25-27	22-24	4
	22-24	19-21	3
	19-21	16-18	2
	16-18	13-15	1
– упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5
	13-14	11-12	4
	11-12	9-10	3
	9-10	7-8	2
	7-8	5-6	1
Дисциплина «Плавание»			
– 50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	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
– 50м вольным стилем (сек).	менее 0,50	менее 1.00	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
– 50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	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
– 200м вольным стилем	по факту выполнения без учета времени		5

6.2. Примерные практикоориентированнные задания для промежуточной аттестации

Основная группа:

1. Продемонстрировать индивидуальные упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
2. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
3. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу в волейболе.
4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования техники подачи мяча в волейболе.
5. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования ведения мяча в баскетболе.
6. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования передач мяча в баскетболе.
7. Подводящие командные упражнения для совершенствования передач мяча в баскетболе.
8. Продемонстрировать бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли.
9. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
10. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
11. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц спины.

12. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц плечевого пояса.

13. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц внутренней и задней поверхности бедра.

14. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления ягодичных мышц.

15. Описать фазы бега на короткие дистанции.

16. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на груди.

17. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на спине.

Группа СМГ:

1. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) общеукрепляющей направленности.
2. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Продемонстрировать комплекс упражнений по В.П. Илларионову.
4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при пониженном зрении.
5. Продемонстрировать комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.
6. Продемонстрировать комплекс упражнений в воде (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

6.3. Дневник самоконтроля *(для групп СМГ)*

Дневник самоконтроля заполняется студентом группы СМГ на практических занятиях. Дневник состоит из 3-х частей: антропометрические показатели, определение уровня физической работоспособности по методике 6-тимоментной функциональной пробы по Д. Н. Давиденко и

функциональные пробы для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

1. Антропометрические показатели.

Антропометрические показатели заносятся в таблицу два раза за семестр: на первом и последнем занятиях. В конце семестра данные анализируются, делается вывод.

Показатели	начало семестра	конец семестра
Рост (см)		
масса тела (кг)		
окружность грудной клетки (см)		
окружность талии (см)		
окружность бедер (см)		

2. Определение уровня физической работоспособности по методике 6-ти моментной пробы по Д.Н.Давиденко.

Проба выполняется на практических занятиях до получения физической нагрузки в следующей последовательности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_1).

2. Спокойно подняться, простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение одной минуты (показатель n_2).

3. Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10: $n_3 = (n_2 - n_1) \times 10$

4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты (показатель n_4).

5. Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель n_5).

6. Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель n_6).

7. Вычислить суммарный показатель: $N = n_3 + n_4 + n_5 + n_6$

8. Сравнить полученные результаты с таблицей.

Уровень	Суммарный показатель
высокий	340 и ниже
выше среднего	341-400
средний	401-450
низкий	451 и выше

Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, состояния сердечнососудистой системы, увеличение – об ухудшении этих параметров.

9. Занести данные в таблицу.

показатели	Дата занятия													
	1.09	5.09	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…
n_1														
n_2														
n_3														
n_4														
n_5														
n_6														
итоговый показатель														

На основе полученных данных **строится график** динамики физической работоспособности. По оси ординат располагаются уровни физической работоспособности, по оси абсцисс – даты.

3. Функциональные пробы.

Пробы выполняются на практических занятиях. Данные заносятся в таблицу. В конце семестра студент анализирует полученные данные и делает вывод о состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

Дыхательная система

дата	проба Штанге		проба Генчи	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
…				

Сердечно-сосудистая система

дата	Одномоментная проба		проба Рюфье		проба Мартине	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09						
05.09						
…						

Вестибулярный аппарат

дата	Проба Ромберга-1		Проба Ромберга-2	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
…				

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента

1. Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами.
3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
4. Прикладные виды аэробики.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
7. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
8. Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.
9. Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте».
10. Упражнения на тренажерах различных типов.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент