

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  
Лозован Л.Я.  
«22» апреля 2025г.

**Рабочая программа модуля**

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

*Код, название дисциплины*

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

Направленность (профиль) подготовки  
***Начальное образование и Организация детского движения***

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
***бакалавр***

Форма обучения  
***очная***

Год набора 2023

Новокузнецк 2025

## Лист внесения изменений

**в РПД К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спор-  
ту: дисциплины Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Спортивные игры, Пла-  
вание.**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

### **Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 22.04.2025 г.)

для ОПОП 2023 год набора на 2025 / 2026 учебный год  
по направлению подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

направленность (профиль) **Начальное образование и Организация детского движения**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики (протокол мето-  
дической комиссии факультета № 5 от 28.03.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
(протокол заседания кафедры № 7 от 13.03.2025г.), зав. кафедрой проф. Елькина О.Ю.

## Оглавление

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель модуля .....                                                                                                                           | 4  |
| Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....                                                        | 4  |
| Место модуля .....                                                                                                                             | 4  |
| 2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации ..                                                     | 5  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин модуля.....                                                                                 | 5  |
| 3.1. Учебно-тематический план .....                                                                                                            | 5  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплин модуля.....                                                                          | 9  |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине модуля ..... | 12 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин модуля .....                                               | 13 |
| 5.1. Учебная литература .....                                                                                                                  | 13 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин модуля. ....                                                                  | 14 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ...                                                         | 14 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы .....                                                                                                       | 15 |
| 6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности .....                                                                             | 15 |
| 6.2. Примерные практикоориентированные задания для промежуточной аттестации .....                                                              | 17 |
| 6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ).....                                                                                                 | 18 |
| 6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента .....                                                           | 20 |

## 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, установок 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, закреплённые 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.<br>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:<br>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– составлять комплексы физических упражнений<br>– проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Владеет:<br>– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;<br>– 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, формируемая участниками образовательных отношений (Б.1.В). Модуль реализуется в 1-6 се-

местрах 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 – 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                                                                                                                         |                                                                                                                            |      |     |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                      | 1 семестр – зачет<br>2 семестр – зачет<br>3 семестр – зачет<br>4 семестр – зачет<br>5 семестр – зачет<br>6 семестр – 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<br>по занятиям | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоёмкость<br>занятий (час.) |     | Формы <sup>1</sup> текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                         |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                                           |
|                                         |                                         |                                            | практ.                         | СРС |                                                                                           |
| Дисциплина «Общая физическая подгоовка» |                                         |                                            |                                |     |                                                                                           |
| 1.                                      | Функциональный тренинг                  | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                                      |
| 2.                                      | Силовые направления фитнеса.            | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                                      |
| 3.                                      | Развитие общей выносливости.            | 54                                         | 54                             |     | ПР-1                                                                                      |

<sup>1</sup> ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

| № п/п                        | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                                                                                         | Общая трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |     | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                                              |                                         | Аудиторн. занятия           |     |                                                                              |
|                              |                                                                                                                                              |                                         | практ.                      | СРС |                                                                              |
| 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                                                                         |
| 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                                                                         |

| № п/п  | Разделы и темы дисциплин<br>по занятиям | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы <sup>1</sup> текущего<br>контроля и проме-<br>жуточной аттеста-<br>ции успеваемости |
|--------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                         |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                                           |
|        |                                         |                                            | практ.                         | СРС |                                                                                           |
|        | 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 трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |     | Формы <sup>2</sup> текущего контроля и про-<br>межуточной атте-<br>стации успеваемо-<br>сти |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                      |                                         | Аудиторн.<br>занятия        |     |                                                                                             |
|            |                                                                                      |                                         | практ.                      | СРС |                                                                                             |
| Семестр 1. |                                                                                      |                                         |                             |     |                                                                                             |
| 1.         | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздо-<br>ровительной физической культурой | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 2.         | Комплексы упражнений общеукрепляющей направ-<br>ленности                             | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 3.         | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-<br>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<br>дыхания                             | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 7.         | Занятия оздоровительной физической культурой в<br>бассейне                           | 6                                       | 6                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
|            | Промежуточная аттестация.                                                            |                                         |                             |     | УО-3                                                                                        |
|            | Итого в семестре 1:                                                                  | 54                                      | 54                          |     |                                                                                             |
| Семестр 2. |                                                                                      |                                         |                             |     |                                                                                             |
| 1.         | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздо-<br>ровительной физической культурой | 6                                       | 6                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 2.         | Комплексы упражнений общеукрепляющей направ-<br>ленности                             | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 3.         | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-<br>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<br>дыхания                             | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 7.         | Занятия оздоровительной физической культурой в<br>бассейне                           | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
|            | Промежуточная аттестация.                                                            |                                         |                             |     | УО-3                                                                                        |
|            | Итого в семестре 2:                                                                  | 54                                      | 54                          |     |                                                                                             |
| Семестр 3. |                                                                                      |                                         |                             |     |                                                                                             |
| 1.         | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздо-<br>ровительной физической культурой | 8                                       | 8                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 2.         | Комплексы упражнений общеукрепляющей направ-<br>ленности                             | 6                                       | 6                           |     | ИЗ, ПР-1                                                                                    |
| 3.         | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-<br>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                                                                                    |

<sup>2</sup> УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

| № п/п             | Разделы и темы дисциплин по занятиям                                                 | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы <sup>2</sup> текущего<br>контроля и про-<br>межуточной атте-<br>стации успеваемо-<br>сти |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                      |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                                                |
|                   |                                                                                      |                                            | практ.                         | СРС |                                                                                                |
| 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                                                                                           |
|                   | <b>Итого в семестре 3:</b>                                                           | <b>54</b>                                  | <b>54</b>                      |     |                                                                                                |
| <b>Семестр 4.</b> |                                                                                      |                                            |                                |     |                                                                                                |
| 1.                | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздо-<br>ровительной физической культурой | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 2.                | Комплексы упражнений общеукрепляющей направ-<br>ленности                             | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-<br>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<br>дыхания                             | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 7.                | Занятия оздоровительной физической культурой в<br>бассейне                           | 6                                          | 6                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
|                   | Промежуточная аттестация.                                                            |                                            |                                |     | УО-3                                                                                           |
|                   | <b>Итого в семестре 4:</b>                                                           | <b>54</b>                                  | <b>54</b>                      |     |                                                                                                |
| <b>Семестр 5.</b> |                                                                                      |                                            |                                |     |                                                                                                |
| 1.                | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздо-<br>ровительной физической культурой | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 2.                | Комплексы упражнений общеукрепляющей направ-<br>ленности                             | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-<br>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<br>дыхания                             | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 7.                | Занятия оздоровительной физической культурой в<br>бассейне                           | 6                                          | 6                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
|                   | Промежуточная аттестация.                                                            |                                            |                                |     | УО-3                                                                                           |
|                   | <b>Итого в семестре 5:</b>                                                           | <b>54</b>                                  | <b>54</b>                      |     |                                                                                                |
| <b>Семестр 6.</b> |                                                                                      |                                            |                                |     |                                                                                                |
| 1.                | Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздо-<br>ровительной физической культурой | 10                                         | 10                             |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 2.                | Комплексы упражнений общеукрепляющей направ-<br>ленности                             | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 3.                | Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-<br>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<br>дыхания                             | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
| 7.                | Занятия оздоровительной физической культурой в<br>бассейне                           | 8                                          | 8                              |     | ИЗ, ПР-1                                                                                       |
|                   | Промежуточная аттестация.                                                            |                                            |                                |     | УО-3                                                                                           |
|                   | <b>Итого в семестре 6:</b>                                                           | <b>58</b>                                  | <b>58</b>                      |     |                                                                                                |



| № п/п | Разделы и темы дисциплин по занятиям | Общая<br>трудоём-<br>кость<br>(всего час.) | Трудоемкость<br>занятий (час.) |     | Формы <sup>2</sup> текущего<br>контроля и про-<br>межуточной атте-<br>стации успеваемо-<br>сти |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                      |                                            | Аудиторн.<br>занятия           |     |                                                                                                |
|       |                                      |                                            | практ.                         | СРС |                                                                                                |
|       | ВСЕГО:                               | 328                                        | 328                            |     |                                                                                                |

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплин модуля

Таблица 5 – Содержание практических занятий дисциплин (основная группа)

| № п/п                                           | Наименование раздела, темы дисциплин                                                                                                         | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дисциплина «Общая физическая подготовка»</b> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.                                              | Функциональный тренинг                                                                                                                       | Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (асимметричные 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 сверху 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 – <i>зачет</i>         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Дисциплина «Легкая атлетика»</b>             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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. Форс. 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 легкой атлетикой.                                                                                                                                                                                                              |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Дисциплина «Спортивные игры»</b>     |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 приемы 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 центральному. Возможные выходы центрального и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. |
| 4.                                      | Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. 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. Поддачи 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 – <i>зачет</i> |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Дисциплина «Плавание»</b>            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 – <i>зачет</i> |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Таблица 6 – 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 упраж-                                                                                                                                                                   |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                         | нений 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, закалывающие 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 7 – 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.) |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре</b>             |                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                           |
| 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;<br>7 баллов – внутривузовские соревнования;<br>10 баллов – городские соревнования;<br>15 – областные соревнования | 5-15                                      |
|                                                      |                                | Результативность участия в соревнованиях (по желанию студента)                                                                                                  | III место – 5 баллов<br>II место – 7 баллов<br>I место – 10 баллов                                                                                                          | 5-10                                      |

|                                                        |    |                                               |                                                                                                                                     |                                           |
|--------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Итого по текущей работе в семестре:</b>             |    |                                               |                                                                                                                                     | <b>51-100</b>                             |
| Промежуточная аттестация (зачет)                       | 20 | Выполнение практико-ориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%)<br>20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно) | 10-20<br>(51 – 100% по приведенной шкале) |
| <b>Итого по промежуточной аттестации:</b>              |    |                                               |                                                                                                                                     | <b>10-20</b>                              |
| <b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b> |    |                                               |                                                                                                                                     | <b>51 – 100 б.</b>                        |

Таблица 8 – Оценка результатов учебной работы обучающихся очной формы обучения  
(группа СМГ)

| Учебная работа<br>(виды)                                            | Сумма<br>баллов                                   | Виды и результаты учебной<br>работы                                                                            | Оценка в аттестации                                                                                                                                                                             | Баллы за освое-<br>ние дисциплины<br>(мин.-макс.) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре</b>                            |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| Посещение за-<br>нятий по распи-<br>санию и выпол-<br>нение заданий | 80<br>(100%<br>по при-<br>веден-<br>ной<br>шкале) | Практические занятия (27<br>занятий)                                                                           | 2 балла – посещение одного прак-<br>тического занятия и выполнение<br>не менее 70% заданий                                                                                                      | 27-54                                             |
|                                                                     |                                                   | Ведение дневника само-<br>контроля                                                                             | 13 баллов – выполнение 51% -65%<br>объема дневника самоконтроля<br>15 баллов – выполнение 66%-<br>100% объема и корректное веде-<br>ние дневника самоконтроля.                                  | 13-24                                             |
|                                                                     |                                                   | Составление комплекса<br>упражнений на развитие<br>физического качества<br>(2 комплекса по выбору<br>студента) | За один комплекс:<br>3 балла – на 51%-65% соответ-<br>ствие выбора упражнений и по-<br>рядка их выполнения;<br>6 баллов – адекватный выбор<br>упражнений и порядок их выпол-<br>нения (66-100%) | 6-12                                              |
| Итого по текущей работе в семестре:                                 |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 | 51 – 100                                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                     |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| Промежуточная<br>аттестация<br>(зачет)                              | 20                                                | Выполнение практи-<br>коориентированного<br>задания                                                            | 10 баллов (пороговое значение, зада-<br>ние выполнено на 51% -65%)<br>20 баллов (максимальное значение,<br>66-100% задания выполнено верно)                                                     | 10-20<br>(51 – 100% по<br>приведенной<br>шкале)   |
| 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 : непосред-

ственный.

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          | <b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).<br><b>Оборудование:</b> мат прыжковый (2 шт.), спортивный инвентарь.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b>                                                                                              | 654041, Кемеровская область<br>- Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6    |
| 2. | Легкая атлетика | <b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).<br><b>Оборудование:</b> мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b>                                                                              | 654041, Кемеровская область<br>- Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6    |
| 3. | Спортивные игры | <b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).<br><b>Оборудование:</b> кольца баскетбольные, фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b> | 654041, Кемеровская область<br>- Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6    |
| 4. | Плавание        | <b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br><b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).                                                                                                                                                                                                                   | 654041, Кемеровская область<br>- 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. Иные сведения и (или) материалы

### 6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности

| Критерии оценки                                                                                           | Шкала оценивания                                                  |                        | Кол-во баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                           | юноши                                                             | девушки                |               |
| Дисциплина «Фитнес»                                                                                       |                                                                   |                        |               |
| <b>Скоростные качества:</b><br>– 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   |
| 130-139                                                                                                   |                                                                   | 140-149                | 4             |
| 120-129                                                                                                   |                                                                   | 130-139                | 3             |
| 110-119                                                                                                   |                                                                   | 120-129                | 2             |
| 100-109                                                                                                   |                                                                   | 110-119                | 1             |
| <b>Силовые качества:</b><br>– поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)     |                                                                   | 48 и более             | 43 и более    |
|                                                                                                           | 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    |
| 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    |
|                                                                                                           | 12-14                                                             | 12-17                  | 4             |
|                                                                                                           | 10-11                                                             | 10-11                  | 3             |
|                                                                                                           | 8-9                                                               | 8-9                    | 2             |
|                                                                                                           | 6-7                                                               | 6-7                    | 1             |
|                                                                                                           | <b>Выносливость:</b><br>– прыжки со скакалкой                     | 2 минуты без остановки |               |
| – положение «Планка»                                                                                      | нахождение в «Планке» 2 мин.                                      |                        | 5             |
| <b>Гибкость:</b><br>– 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    |
| 14-17                                                                                                     |                                                                   | 16-19                  | 4             |
| 9-13                                                                                                      |                                                                   | 11-15                  | 3             |
| 4-8                                                                                                       |                                                                   | 5-10                   | 2             |
| 1-3                                                                                                       |                                                                   | 1-4                    | 1             |
| <b>Равновесие:</b><br>– тест «Аист» (сек.)                                                                |                                                                   | 51 и более             |               |
|                                                                                                           | 40-50                                                             |                        | 4             |
|                                                                                                           | 25-39                                                             |                        | 3             |
|                                                                                                           | 10-24                                                             |                        | 2             |
|                                                                                                           | 9 и менее                                                         |                        | 1             |
|                                                                                                           | – проба Ромберга (сек.)                                           | 55 и более             |               |

|                                                  |              |              |   |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------|---|
|                                                  | 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»               | менее 13,0   | менее 15,0   | 5 |
|                                                  | 13,0-13,5    | 15,0-15,5    | 4 |



|                                                  |                                       |              |   |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|---|
| (сек.)                                           | 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 |
| – передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)  | 28 и более                            | 25 и более   | 5 |
|                                                  | 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 |
| <b>Дисциплина «Плавание»</b>                     |                                       |              |   |
| – 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 практикоориентированные задания для промежуточной аттестации

### Основная группа:

1. Продemonстрировать индивидуальные упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
2. Продemonстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
3. Продemonстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу в волейболе.
4. Продemonстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования техники подачи мяча в волейболе.
5. Продemonстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования ведения мяча в баскетболе.
6. Продemonстрировать 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. Продemonстрировать бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли.
9. Продemonстрировать 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-ти моментной 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  $p_2$ ).
3. Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10:  $p_3 = (p_2 - p_1) \times 10$
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  $p_4$ ).
5. Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель  $p_5$ ).
6. Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель  $p_6$ ).
7. Вычислить суммарный показатель:  $N = p_3 + p_4 + p_5 + p_6$
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 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| $p_1$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_2$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_3$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_4$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_5$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $p_6$               |              |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 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