

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образо-  
вания «Кемеровский государственный университет»  
*(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)*  
Факультет филологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Лаптева И.Д.

«19» февраля 2021 г.

## Рабочая программа дисциплины

Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
дисциплины (секции) Легкая атлетика, Баскетбол, Волейбол, Плавание

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

Иностранный язык и Дополнительное образование

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

Новокузнецк 2021

**Лист внесения изменений**  
в РПД Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
дисциплины (секции) Легкая атлетика, Баскетбол, Волейбол, Плавание

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета филологии  
(протокол Ученого совета факультета № 5 от 19.02.2021 г.)

для ОПОП 2017 года набора на 2021 / 2022 учебный год  
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) Иностранный язык и Дополнительное образование

Одобрена на заседании методической комиссии факультета филологии  
протокол методической комиссии факультета № 4 от 04.02.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Иностранных языков

(протокол № 6 от 15.01.2021 г.) Ломакова А.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место модуля в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	6
3. Объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
3.1. Объем модуля по видам учебных занятий (в часах).....	6
4. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..	7
4.1. Разделы модуля и трудоемкость по видам занятий (в академических часах) .....	7
4.2. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам).....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю.....	12
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю.....	12
6.1 Типовые (примерные) контрольные задания / материалы.....	12
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	16
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения модуля .....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения модуля .....	18
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю, используемого программного обеспечения .....	18
10. Иные сведения и (или) материалы.....	19
10.1 Перечень методов, средств обучения и образовательных технологий (с краткой характеристикой).....	19

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и 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. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношений в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции), из таких как легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате освоения данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета:

Таблица 1.

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по модулю
ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;</li> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности форм и содержания физического воспитания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма</li> </ul>

	<p>физической подготовленности; Владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

## 2. Место модуля в структуре основной профессиональной образовательной программы

Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается на I-III курсах, в 1-6 семестрах на очной форме обучения.

Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть ОПОП; является выборным модулем.

Структурно-логическая схема формирования в ОПОП компетенции ОК-8, закрепленной за модулем:

Таблица 2.

Дисциплины, формирующие компетенцию (код и название дисциплин и практик по учебному плану, семестр освоения, объем (з.е.), курсовая работа (при наличии))		
Предшествующие дисциплины, практики	Данный модуль	Последующие дисциплины, практики
Б1.Б.01.09 Физическая культура	Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Б2.В.03(II) Педагогическая

## 3. Объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость модуля составляет 328 академических часов. Курсовая работа не планируется.

### 3.1. Объем модуля по видам учебных занятий (в часах)

Таблица 3.

Объем модуля	Всего часов
Общая трудоемкость модуля	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
Аудиторная работа (всего):	328
в т. числе:	
Лекции	
Семинары, практические занятия	328
Практикумы	
Лабораторные работы	
в т.ч. в активной и интерактивной формах	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
Вид промежуточной аттестации обучающегося	1 семестр–зачет, 2 семестр–зачет, 3 семестр–зачет,

Объём модуля	Всего часов
	4 семестр–зачет, 5 семестр–зачет, 6 семестр–зачет

#### 4. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Разделы модуля и трудоемкость по видам занятий(в академических часах)

Таблица 4.

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Секция «Легкая атлетика»</b>					
1.	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	54	54		ПР-1
2.	Эстафетный бег.	54	54		ПР-1
3.	Основы техники спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
4.	Основы техники прыжков.	54	54		ПР-1
5.	Основы техники метаний.	54	54		ПР-1
6.	Основы техники бега с препятствиями.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Секция «Баскетбол»</b>					
1.	Техника владения мячом в баскетболе.	54	54		ПР-1
2.	Техника нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
3.	Техника защиты в баскетболе.	54	54		ПР-1
4.	Нарушения в баскетболе.	54	54		ПР-1
5.	Тактика нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
6.	Тактика защиты в баскетболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Секция «Волейбол»</b>					
1.	Техника перемещения на площадке, стойки.	54	54		ПР-1
2.	Техника передач и приема мяча.	54	54		ПР-1
3.	Техника подачи.	54	54		ПР-1
4.	Техника прямого нападающего удара.	54	54		ПР-1
5.	Техника блокирования в волейболе.	54	54		ПР-1
6.	Игровое взаимодействие в волейболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Секция «Плавание»</b>					
1.	Техника плавания способом вольный стиль.	54	54		ПР-1
2.	Техника плавания способом кроль.	54	54		ПР-1
3.	Техника плавания способом баттерфляй	54	54		ПР-1
4.	Техника плавания способом брасс.	54	54		ПР-1
5.	Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	54	54		ПР-1
6.	Прикладное плавание.	58	58		ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоём- кость ( <i>всего час.</i> )	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текуще- го контроля и промежуточной аттестации успе- ваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Промежуточная аттестация.				зачет
<b>ИТОГО:</b>		328	328		

## 4.2. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам)

Таблица 5.

семестр	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
<b>Легкая атлетика</b>		
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, прыжки из стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. Высокий старт. Бег по виражу.
2.	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега.
3.	Основы техники спортивной ходьбы.	Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
4.	Основы техники прыжков.	Виды прыжков. Фазы прыжков. Способы прыжков. Сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с гимнастического мостика. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка. Фазы движения. Техника отталкивания. Отталкивание с короткого разбега. Техника приземления. Прыжки в длину с небольшого разбега. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
5.	Основы техники метаний.	Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Скрестный шаг: метание мяча с 3-х шагов.
6.	Основы техники бега с препятствиями.	Техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. Дистанции барьерного бега. Стипель-чез. Дистанции. Преграды. Техикой преодоления препятствий. Особенности бега с препятствиями. Подводящие упражнения.

Промежуточная аттестация – зачет

## Баскетбол

### Содержание практических занятий

1.	Техника перемещений в баскетболе.	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.
2.	Техника нападения в баскетболе.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика.
3.	Техника защиты в баскетболе.	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.
4.	Нарушения в баскетболе.	Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Касания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюдный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Технический фол.
5.	Тактика нападения в баскетболе.	Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Комбинации против любой зонной защиты. Нападение против личной защиты. Разновидности специального нападения. Игровая практика.
6.	Тактика защиты в баскетболе.	Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центральному. Возможные выходы центрального и положение защитника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика.

Промежуточная аттестация – зачет

## Волейбол

### Содержание практических занятий

1.	Техника перемещения на площадке, стойки.	Стойки основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком. вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения и после остановки различными способами. Эстафеты с перемещениями различными способами. Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное перемещение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика.
----	--	---

2.	Техника передач и приема мяча.	<p>Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях (вперед, назад). Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие). Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие). Передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные). Передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.</p> <p>Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Техника приема мяча с падением: кувырком вперед, назад, в сторону, на руки-грудь. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Игровая практика.</p>
3.	Техника подач.	<p>Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях). Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.</p>
4.	Техника прямого нападающего удара.	<p>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. Выполнение нападающих ударов на точность. Выполнения нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.</p>

5.	Техника блокирования в волейболе.	Одиночное блокирование. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Блокирование нападающих ударов из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении. Игровая практика.
6.	Игровое взаимодействие в волейболе.	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.
Промежуточная аттестация – зачет		
<b>Плавание</b>		
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Техника плавания способом вольный стиль.	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. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук. Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
2.	Техника плавания способом кроль.	Кроль на груди. Кроль на спине. 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. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль.
3.	Техника плавания способом баттерфляй	Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника работы рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствование техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй.
4.	Техника плавания способом брасс.	Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы рук брассом. Совершенствование техники «брасс». Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе.

5.	Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. 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.
6.	Прикладное плавание.	Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплывы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

Методические указания студенту по организации самостоятельной работы размещены на сайте НФИ КемГУ в разделе «Основные профессиональные образовательные программы высшего образования, реализуемые в НФИ КемГУ/ Методические и иные документы» по адресу: «<https://skado.dissw.ru/table/>». Основная и дополнительная учебная литература и Интернет-ресурсы, необходимые для выполнения самостоятельной работы представлены в разделах 7 и 8 настоящей РПМ. Требования к текущим контрольным заданиям и критерии их оценки представлены в разделе 6.3. РПМ.

Методические указания студенту по освоению модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещены на сайте НФИ КемГУ: <https://eios.nbikemsu.ru/> (раздел Главная / Образование / Соответствующий факультет / Образовательная программа – Методические и иные документы).

Самостоятельная работа студентов по модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является аудиторной и включает в себя:

- проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов; разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю.

### 6.1 Типовые (примерные) контрольные задания / материалы

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Таблица 6.

Примерные практические задания к зачету	
Разделы и темы	Примерные практические задания

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

Таблица 7.

## Обязательные тесты определения физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Легкая атлетика</b>				
– Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5

	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
--	-----------	-----------	---	--

	14,2-14,4	17,5-17,8	3	
	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
–Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
–Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
–Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
–Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
<b>Баскетбол</b>				
Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	1-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	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	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
<b>Волейбол</b>				
Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	

Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно	без потери мяча		5	1-5	
	с потерей мяча		1		
Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5	
	7-8		4		
	5-6		3		
	3-4		2		
	1-2		1		
<b>Плавание</b>					
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50		менее 1.00	5	1-5
	0,50-1.00		1.00-1.15	4	
	1.01-1.10		1.16-1.25	3	
	1.11-1.15		1.26-1.30	2	
	1.16-1.20		1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее		1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0		1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0		1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0		1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0		1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее		46,0 и менее	5	1-5
	40,0-40,9		46,1-47,0	4	
	41,0-41,9		47,1-48,0	3	
	42,0-42,9		48,1-49,0	2	
	43,0-43,9		49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее		1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0		1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0		1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0		1.48,1-1.49,0	2	
	1.34,1-1.35,0		1.49,1-1.50,0	1	

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце учебного года как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты, занимающиеся по модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

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

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

Таблица 8.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
-----------------------	--------------	----------------------------------	---------------------	-------

Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100%/баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 7.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;				
5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.				
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения модуля

### *Основная учебная литература:*

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 20.11.2020).– Текст : электронный.

### *Дополнительная учебная литература:*

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

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

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

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

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

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения модуля**

### **Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС) по модулю**

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>

2. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>

3. История Олимпийских игр современности – URL :<http://www.olympichistory.info/>

4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>

6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю, используемого программного обеспечения**

Учебные занятия по модулю проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по модулю	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по модулю
1.	<b>444 Спортивный зал</b> <b>Оборудование:</b> шведская стенка, теннисный стол, баскетбольные кольца (2 шт.), мячи волейбольные (7 шт.), мячи баскетбольные (10 шт.), волейбольная сетка, инвентарь для проведения занятий (гантели, скакалки, обручи, мячи и др.)	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12
2.	<b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. <b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундометры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

## 10. Иные сведения и (или) материалы

### 10.1. Перечень методов, средств обучения и образовательных технологий (с краткой характеристикой)

№ п/п	Наименование образовательной технологии	Краткая характеристика
1	2	3
1.	Проблемное обучение	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся
2.	Концентрированное обучение	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности обучающихся, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся
3.	Модульное обучение	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки обучающихся, в том числе, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4.	Дифференцированное обучение	Методы индивидуального личностно ориентированного обучения, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья и личностных психолого-физиологических особенностей обучающихся
5.	Социально-активное, интерактивное обучение	Методы социально-активного обучения, тренинговые, дискуссионные, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся

### 10.2. Примерная тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий

#### 1 КУРС

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)
11. Рекреационная физическая культура
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
13. Методы и формы занятий физическими упражнениями

14. Основные положения методики закаливания.
15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
16. Оздоровительные системы физических упражнений.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

## 2 КУРС

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.
13. Общие основы лечебной физической культуры.
14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
15. ЛФК при заболеваниях суставов.
16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

## 3 КУРС

1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
4. Цель и задачи производственной физической культуры.
5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ
9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Круговая тренировка в домашних условиях.
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Составитель (и): Давыденко М.Р., ст. преподаватель каф ФКиС