

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кузбасский гуманитарно-педагогический институт**

**Факультет физической культуры, естествознания и природопользования**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан ФФКЕП**

**В.А.Рябов**

**«16» марта 2023 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

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

Направленность (профиль) подготовки

**География и Безопасность жизнедеятельности**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

## **Лист внесения изменений**

в РПД Б1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### **Сведения об утверждении:**

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.) для ОПОП 2023 года набора на 2023 / 2024 учебный год

по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) География и Безопасность жизнедеятельности

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП

(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)

Одобрена на заседании профилирующей/обеспечивающей кафедры

## Оглавление

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель дисциплины .....                                                                                                   | 4  |
| 1.1. Формируемые компетенции .....                                                                                        | 4  |
| 1.1 Индикаторы достижения компетенций.....                                                                                | 4  |
| 1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....                                                                      | 5  |
| 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....                         | 5  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....                                                                  | 6  |
| 3.1 Учебно-тематический план .....                                                                                        | 6  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....                                                                      | 8  |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. .... | 12 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....                                | 14 |
| 5.1 Учебная литература .....                                                                                              | 14 |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....                                                     | 15 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                   | 17 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы.....                                                                                    | 17 |
| 6.1.Примерные темы письменных учебных работ .....                                                                         | 17 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....                                              | 19 |

## 1 Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины «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 отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

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

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

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и название компетенции                                                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальная                 | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 1.1 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                  | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | Б1.О.01.06 Физическая культура<br>Б2.О.02(У) Ознакомительная практика |

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

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                             | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <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><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> |

## 2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах  | Объем часов по формам обучения |      |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|-----|
|                                                                                     | ОФО                            | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины                                                     | 328                            |      | 328 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328                            |      |     |
| Аудиторная работа (всего):                                                          | 328                            |      | 10  |

|                                                                                                                                                              |                        |  |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|-------|
| в том числе:                                                                                                                                                 |                        |  |       |
| лекции                                                                                                                                                       |                        |  |       |
| практические занятия, семинары                                                                                                                               | 328                    |  | 10    |
| практикумы                                                                                                                                                   |                        |  |       |
| лабораторные работы                                                                                                                                          |                        |  |       |
| в интерактивной форме                                                                                                                                        |                        |  |       |
| в электронной форме                                                                                                                                          |                        |  |       |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                                                                                                |                        |  |       |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                                                                                              |                        |  |       |
| подготовка курсовой работы /контактная работа                                                                                                                |                        |  |       |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |                        |  |       |
| творческая работа (эссе)                                                                                                                                     |                        |  |       |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                                                                                                 |                        |  | 314+4 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет                                                                                                              | Зачет,<br>1-6 семестры |  | зачет |

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной/заочной формы обучения

| № недели п/п                          | Разделы и темы дисциплины по занятиям     | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |        |     |                   |        |     | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|-------------------|--------|-----|-----------------------------------------------------------------|
|                                       |                                           |                                 | ОФО                         |        |     | ЗФО               |        |     |                                                                 |
|                                       |                                           |                                 | Аудиторн. занятия           |        | СРС | Аудиторн. занятия |        | СРС |                                                                 |
|                                       |                                           |                                 | лекц.                       | практ. |     | лекц.             | практ. |     |                                                                 |
| Семестр 1.                            |                                           |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка |                                           |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 1-5                                   | 1.1. Упражнения для развития быстроты.    | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 2. Легкая атлетика             |                                           |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 1-5                                   | 2.1. Бег на короткие дистанции.           | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 3. Спортивные игры             |                                           |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 6-18                                  | 3.1. Техника перемещений в баскетболе     | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | 3.2. Техника владения мячом в баскетболе. | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 4. Плавание                    |                                           |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 6-18                                  | 4.1. Ознакомление с водной средой.        | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | Промежуточная аттестация.                 |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3                                                            |
| ИТОГО по семестру 1.                  |                                           | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |                                                                 |
| Семестр 2.                            |                                           |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |

| № недели п/п                          | Разделы и темы дисциплины по занятиям                 | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |        |     |                   |        |     | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|-------------------|--------|-----|-----------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                       |                                 | ОФО                         |        |     | ЗФО               |        |     |                                                                 |
|                                       |                                                       |                                 | Аудиторн. занятия           |        | СРС | Аудиторн. занятия |        | СРС |                                                                 |
|                                       |                                                       |                                 | лекц.                       | практ. |     | лекц.             | практ. |     |                                                                 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 1.1.Упражнения для развития прыгучести.               | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 2. Легкая атлетика             |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 37-42                                 | 2.1. Бег на средние дистанции.                        | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 3. Спортивные игры             |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 3.1. Техническая подготовка в волейболе.              | 24                              |                             | 24     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 4. Плавание                    |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 4.1. Вольный стиль в плавании.                        | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | Промежуточная аттестация.                             |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3                                                            |
| ИТОГО по семестру 2.                  |                                                       | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |                                                                 |
| Семестр 3.                            |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 1-5                                   | 1.1.Упражнения для развития гибкости.                 | 8                               |                             | 8      |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 2. Легкая атлетика             |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 1-5                                   | 2.1.Прыжок в длину.                                   | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 3. Спортивные игры             |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 6-18                                  | 3.1.Техника овладения мячом в баскетболе.             | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | 3.2.Броски мяча в баскетболе.                         | 14                              |                             | 14     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 4. Плавание                    |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 6-18                                  | 4.1.Техника движения рук вольным стилем.              | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | Промежуточная аттестация.                             |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3                                                            |
| ИТОГО по семестру 3.                  |                                                       | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |                                                                 |
| Семестр 4.                            |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 1.1. Упражнения для развития силы.                    | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 2. Легкая атлетика             |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 37-42                                 | 2.1. Эстафетный бег.                                  | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 3. Спортивные игры             |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 3.1. Поддачи в волейболе.                             | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | 3.2. Нападающие удары в волейболе.                    | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 4. Плавание                    |                                                       |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль. | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |

| № недели п/п                          | Разделы и темы дисциплины по занятиям            | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) |        |     |                   |        |     | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|-------------------|--------|-----|-----------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                  |                                 | ОФО                         |        |     | ЗФО               |        |     |                                                                 |
|                                       |                                                  |                                 | Аудиторн. занятия           |        | СРС | Аудиторн. занятия |        | СРС |                                                                 |
|                                       |                                                  |                                 | лекц.                       | практ. |     | лекц.             | практ. |     |                                                                 |
|                                       | Промежуточная аттестация.                        |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3                                                            |
| ИТОГО по семестру 4.                  |                                                  | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |                                                                 |
| Семестр 5.                            |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 1-5                                   | 1.1. Упражнения для развития выносливости.       | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 2. Легкая атлетика             |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 1-5                                   | 2.1. Метание мяча.                               | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 3. Спортивные игры             |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 6-18                                  | 3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.        | 24                              |                             | 24     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 4. Плавание                    |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 6-18                                  | 4.1. Техника работы рук кролем на спине.         | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | Промежуточная аттестация.                        |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3                                                            |
| ИТОГО по семестру 5.                  |                                                  | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |                                                                 |
| Семестр 6.                            |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 1.1. Упражнения для развития координации.        | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 2. Легкая атлетика             |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 37-42                                 | 2.1. Спортивная ходьба.                          | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 3. Спортивные игры             |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 3.1. Тактическая подготовка в волейболе.         | 26                              |                             | 26     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
| Раздел 4. Плавание                    |                                                  |                                 |                             |        |     |                   |        |     |                                                                 |
| 21-36                                 | 4.1. Совершенствование техники «кроль на спине». | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1                                                            |
|                                       | Промежуточная аттестация.                        |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3                                                            |
| ИТОГО по семестру 6.                  |                                                  | 58                              |                             | 58     |     |                   |        |     |                                                                 |
|                                       | ВСЕГО:                                           | 328                             |                             | 328    |     |                   |        |     |                                                                 |

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п                                               | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <b>Семестр 1.</b>                     |                                                                                                                                                                                 |
| <i>Содержание практических занятий</i>              |                                       |                                                                                                                                                                                 |
| <i><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b></i> |                                       |                                                                                                                                                                                 |
| 1.1.                                                | Упражнения для развития быстроты.     | Челночный бег 3х10 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу. Подскоки на месте с последующим рывком на 10-15 м. Бег с уско- |



| №<br>п/п                                     | Наименование раздела, темы дисциплины     | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                           | рением на 10-15 м. Бег за лидером на 20 м. Переменный бег. Многоскоки. Семенящий бег. Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°. Старты из различных исходных положений. Бег на месте в максимально быстром темпе. Бег с резкими остановками по сигналу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Подвижные игры «Салки», «Мяч капитану», «Перестрелка». Эстафеты.                                                                                                                              |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1.                                         | Бег на короткие дистанции.                | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по прямой траектории. Бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот. Финиширование. Специальные упражнения для развития скорости бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.1.                                         | 3.1. Техника перемещений в баскетболе     | Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.2.                                         | 3.2. Техника владения мячом в баскетболе. | Передача мяча, ведение на месте и в движении. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком, одной левой (правой) от плеча. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.1.                                         | Ознакомление с водной средой.             | Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине с толчком ног от стенки бассейна. «Торпеда». Движение рук и ног в разных исходных положениях. Дыхание с выдохом в воду. Нырание, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Семестр 2.</b>                            |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1.                                         | Упражнения для развития прыгучести.       | Подъемы на носках. Прыжки в высоту с места. Степ-апы. Выжигания. Прыжки в полном приседе. Прыжки с поднятыми вверх руками. Прыжки с поворотами на 180°, 360°. Прыжки в приседе. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол. Прыжки с гантелями. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий. Присед на одной ноге «пи-столетик». Выпрыгивание вверх из приседа. |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1.                                         | Бег на средние дистанции.                 | Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.1.                                         | Техническая подготовка в волейболе.       | Стойки (основная и низкая). Перемещения (ходьба, прыжки, выпады). Прием мяча (сверху двумя руками, снизу двумя руками). Передачи мяча (двумя руками сверху, в движении, на месте, после перемещения, над собой, назад, длинные, средние,                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| № п/п                                        | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                       | короткие, двумя руками снизу, сбоку).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.1.                                         | Вольный стиль в плавании.             | Работа ног способом вольный стиль. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации. |
| Промежуточная аттестация – зачет             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Семестр 3.</b>                            |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1.                                         | Упражнения для развития гибкости.     | Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания.                                                                                                                                                                                    |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1.                                         | Прыжок в длину.                       | Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.1.                                         | Техника владения мячом в баскетболе.  | Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения.                                                                                                                                                                                                 |
| 3.2.                                         | Броски мяча в баскетболе.             | Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.                                                                                                                                  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.1.                                         | Техника движения рук вольным стилем.  | Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.                                                                                                                                                                  |
| <b>Семестр 4.</b>                            |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1.                                         | Упражнения для развития силы.         | Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические упражнения.                                                                                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1.                                         | Эстафетный бег.                       | Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| № п/п                                        | Наименование раздела, темы дисциплины            | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                                  | на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Форс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.1.                                         | Поддачи в волейболе.                             | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая поддачи. Подача в прыжке. Силовая подача.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.                                         | Нападающие удары в волейболе.                    | Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом, по блоку, в "обход" блока. Удары по передней линии, по задней линии. Нападающие удары со второй линии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.1.                                         | Совершенствование техники способа вольный стиль. | Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                              | <b>Семестр 5.</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.1.                                         | Упражнения для развития выносливости.            | 12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2.1.                                         | Метание мяча.                                    | Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финального усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отведением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.1.                                         | Тактическая подготовка в баскетболе.             | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места, выход на свободное место, заслоны. Групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве. Перехваты мяча. Борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты: личная, зонная, прессинг и их основные варианты. Учебно-тренировочные двусторонние игры. |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.1.                                         | Техника работы рук кролем на спине.              | Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | <b>Семестр 6.</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.1.                                         | Упражнения для развития координации.             | Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков с последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглиро-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| № п/п                            | Наименование раздела, темы дисциплины       | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                             | вание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.1.                             | Спортивная ходьба.                          | Движение ног в сочетании с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.1.                             | Тактическая подготовка в волейболе.         | Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4. |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4.1.                             | Совершенствование техники «кроль на спине». | Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Критерии оценки                                                                     | Шкала оценивания |              | Кол-во баллов | Баллы (мин.-макс.) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                                                                                     | юноши            | девушки      |               |                    |
| 1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.<br>ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ. |                  |              |               |                    |
| Скоростные качества:                                                                |                  |              |               |                    |
| 1. Бег 100м (сек.)                                                                  | 13,2 и менее     | 15,7 и менее | 5             | 3-5                |
|                                                                                     | 13,3-13,6        | 15,8-16,0    | 4             |                    |
|                                                                                     | 13,7-14,0        | 16,1-17,0    | 3             |                    |
|                                                                                     | 14,1-14,5        | 17,1-17,9    | 2             |                    |
|                                                                                     | 14,6 - 15,0      | 18,0 -18,9   | 1             |                    |
| 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)                                       | 140 и более      | 150 и более  | 5             | 3-5                |
|                                                                                     | 139-130          | 149-140      | 4             |                    |
|                                                                                     | 129-120          | 139-130      | 3             |                    |
|                                                                                     | 119-110          | 129-120      | 2             |                    |
|                                                                                     | 109-100          | 119-110      | 1             |                    |
| 3. Силовые качества:<br>Сед из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 30 сек.)    | 27 и более       | 25 и более   | 5             | 3-5                |
|                                                                                     | 26-24            | 24-22        | 4             |                    |
|                                                                                     | 23-22            | 21-20        | 3             |                    |
|                                                                                     | 21-17            | 19-15        | 2             |                    |
|                                                                                     | 16-12            | 14-10        | 1             |                    |

|                                                                                             |              |              |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---|-----|
|                                                                                             |              |              |   |     |
| 4. Прыжок в длину с места (см)                                                              | 250 и более  | 190 и более  | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 249-240      | 189-180      | 4 |     |
|                                                                                             | 239-230      | 179-170      | 3 |     |
|                                                                                             | 229-220      | 169-160      | 2 |     |
|                                                                                             | 219-215      | 159-150      | 1 |     |
| 5. Разгибание и сгибание рук из положения «упор лежа» (кол-во раз)                          | 30 и более   | 10 и более   | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 29-28        | 7-9          | 4 |     |
|                                                                                             | 27-20        | 5-6          | 3 |     |
|                                                                                             | 19-15        | 3-4          | 2 |     |
|                                                                                             | 14-10        | 1-2          | 1 |     |
| <b>Выносливость:</b>                                                                        |              |              |   |     |
| 6. Бег, 1 000м (мин., сек.)                                                                 | 3,30 и менее | 4,20 и менее | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 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 |     |
| 7. Тест К.Купера (м)                                                                        | 2400 и более | 1300 и более | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 2300-2399    | 1200-1299    | 4 |     |
|                                                                                             | 2100-2299    | 1050-1199    | 3 |     |
|                                                                                             | 1901-2099    | 901-1049     | 2 |     |
|                                                                                             | 1900 и менее | 900 и менее  | 1 |     |
| <b>Гибкость:</b>                                                                            |              |              |   |     |
| 8. Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). | 19 и более   | 21 и более   | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 13-18        | 16-20        | 4 |     |
|                                                                                             | 8-12         | 11-15        | 3 |     |
|                                                                                             | 5-7          | 5-10         | 2 |     |
|                                                                                             | 4-1          | 4-1          | 1 |     |
| <b>Координационные способности:</b>                                                         |              |              |   |     |
| 9. Тест «Аист» (сек.)                                                                       | 51 и более   |              | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 40-50        |              | 4 |     |
|                                                                                             | 25-39        |              | 3 |     |
|                                                                                             | 10-24        |              | 2 |     |
|                                                                                             | 9 и менее    |              | 1 |     |
| <b>Волейбол:</b>                                                                            |              |              |   |     |
| 10. Поддача мяча (кол-во раз из 10).                                                        | 9-10         |              | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 7-8          |              | 4 |     |
|                                                                                             | 5-6          |              | 3 |     |
|                                                                                             | 3-4          |              | 2 |     |
|                                                                                             | 1-2          |              | 1 |     |
| 11. Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)                                 | 9-10         |              | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 7-8          |              | 4 |     |
|                                                                                             | 5-6          |              | 3 |     |
|                                                                                             | 3-4          |              | 2 |     |
|                                                                                             | 1-2          |              | 1 |     |
| <b>Баскетбол:</b>                                                                           |              |              |   |     |
| 12. Штрафные броски (кол-во раз из 10)                                                      | 9-10         |              | 5 | 3-5 |
|                                                                                             | 7-8          |              | 4 |     |
|                                                                                             | 5-6          |              | 3 |     |
|                                                                                             | 3-4          |              | 2 |     |
|                                                                                             | 1-2          |              | 1 |     |
| 13. Скоростное ведение мяча                                                                 | 18,0 и менее | 21,0 и менее | 5 | 3-5 |

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |              |   |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---------------|
| «Челнок» (сек.)                                                                                                                                                            | 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 |               |
| <b>Плавание:</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |              |   | 3-5           |
| 14. 50м кроль на груди (мин, сек)                                                                                                                                          | 40,0 и менее                                                                                                                                               | 54,0 и менее | 5 |               |
|                                                                                                                                                                            | 40,1-44,0                                                                                                                                                  | 54,1-1.03    | 4 |               |
|                                                                                                                                                                            | 44,1-48,0                                                                                                                                                  | 1.04-1.14    | 3 |               |
|                                                                                                                                                                            | 48,1-57,0                                                                                                                                                  | 1.15-1.24    | 2 |               |
|                                                                                                                                                                            | 57,1-1.0                                                                                                                                                   | 1.25-1.50    | 1 |               |
| <b>2. ПОСЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |              |   |               |
| Присутствие студента на практическом занятии.                                                                                                                              | 1 практическое занятие                                                                                                                                     |              | 1 | 0-20          |
| <b>3. РАЗРАБОТКА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                            |              |   |               |
| Корректный выбор упражнений, методов и порядка их выполнения, количества и частоты тренировочных занятий в недельном цикле в соответствии с поставленной целью тренировок. | – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация комплекса и его оформления; |              | 5 | 9-10          |
|                                                                                                                                                                            | – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;        |              | 4 |               |
|                                                                                                                                                                            | – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.             |              | 3 |               |
| <b>Итого по результатам текущей и промежуточной аттестации:</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                            |              |   | <b>51-100</b> |

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

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный

#### Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантеева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 13.11.2020). –

Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст: электронный.

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 13.11.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование).

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

### Общая физическая подготовка

**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;

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

**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).

**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

**102 Зал тренажерной техники.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).

**103 Зал фитнеса.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).

### Легкая атлетика

**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;

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

**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).

**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фер-

мы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

### Спортивные игры

**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;

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

**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).

**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.

**201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.

### Плавание

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

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



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

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

## **6 Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1.Примерные темы письменных учебных работ**

Примерная тематика рефератов для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий  
по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту

1 КУРС.

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

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

## 2 КУРС

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: •направленность к высшим достижениям; •единство общей и специальной физической подготовки; •непрерывность тренировочного процесса.

Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: •постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; •волнообразное изменение тренировочных нагрузок; •цикличность тренировочного процесса.

Тема 4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Современные популярные системы физических упражнений.

Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

Тема 7 Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.

Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.

Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

## 3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 4 Цель и задачи производственной физической культуры.

Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ

Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.

Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

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

**Таблица 9. Примерные практические задания к зачету**  
*Семестр 1.*

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания                                                       |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                                                      |
| 1.1 Упражнения для развития быстроты.        | Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.) |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                                                                      |
| 2.1. Бег на короткие дистанции.              | Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).                                   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                                                                      |
| 3.1. Техника перемещений в баскетболе.       | Выполнение перемещений «Карусель».                                                   |
| 3.2. Техника владения мячом в баскетболе.    | Выполнение передач мяча двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)        |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                                                                      |
| 4.1. Ознакомление с водной средой.           | Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».                                         |

*Семестр 2.*

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания                                                                   |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                  |
| 1.1. Упражнения для развития прыгучести.     | Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).                                            |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                                                                                  |
| 2.1. Бег на средние дистанции.               | Выполнение контрольных нормативов: бег 1 000м.                                                   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                                                                                  |
| 3.1. Техническая подготовка в волейболе.     | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                                                                                  |
| 4.1. Вольный стиль в плавании.               | Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)                                         |

*Семестр 3.*

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания                                                                                  |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                 |
| 1.1. Упражнения для развития гибкости.       | Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя. |

| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>          |                                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 2.1. Прыжок в длину.                      | Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину.                   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>          |                                                                      |
| 3.1. Техника владения мячом в баскетболе. | Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.) |
| 3.2. Броски мяча в баскетболе.            | Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).        |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                 |                                                                      |
| 4.1. Техника движения рук вольным стилем. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).    |

#### *Семестр 4.*

| Разделы и темы                                        | Примерные практические задания                                                        |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>          |                                                                                       |
| 1.1. Упражнения для развития силы.                    | Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                       |
| 2.1. Эстафетный бег.                                  | Командная эстафета 4×100м. (мин, сек)                                                 |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                      |                                                                                       |
| 3.1. Поддачи в волейболе.                             | Выполнение подач (кол-во результативны подач из 10)).                                 |
| 3.2. Нападающие удары в волейболе.                    | Выполнение нападающих ударов по зонам.                                                |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                       |
| 4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).                        |

#### *Семестр 5.*

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания                                                         |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                                                        |
| 1.1. Упражнения для развития выносливости    | Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течении 2 мин. |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                                                                        |
| 2.1. Метание мяча.                           | Метание мяча на дальность (м).                                                         |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                                                                        |
| 3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.    | Игровая практика.                                                                      |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |                                                                                        |
| 4.1. Техника работы рук кролем на спине.     | Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).                                               |

#### *Семестр 6.*

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания                                       |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |                                                                      |
| 1.1. Упражнения для развития координации.    | Выполнение контрольных нормативов: проба Ромберга, положение «Аист». |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |                                                                      |
| 2.1. Спортивная ходьба.                      | Прохождение дистанции 3 000м без учета времени.                      |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |                                                                      |
| 3.1. Тактическая подготовка в волейболе.     | Игровая практика.                                                    |

| <i><b>Раздел 4. Плавание</b></i>                 |                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 4.1. Совершенствование техники «кроль на спине». | Плавание кролем на спине 100м (мин, сек). |

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС.  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*