Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
УДАЛЕНО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
df6436

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФИМЭ
_____А.В.Фомина
«_13_» ___февраля___2020 г.

Рабочая программа модуля

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

Направление / *специальность* подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (сдвумя профилями)

Направленность (профиль) подготовки
Технология и Информатика

Программа *академического бакалавриата*

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2017

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений

Б1.В.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Легкая атлетика, Баскетбол, Волейбол, Плавание

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета _информатики, математики и информатики____
(протокол Ученого совета факультета № 9 от14.02.2019)

для ОПОП 2017 год набора на 2019 / 2020 учебный год
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование _____
(код и название направления подготовки / специальности)

направленность (профиль) подготовки Технология и Информатика

Одобрена на заседании методической комиссии факультета _____
протокол методической комиссии факультета № 6 от 14.02.2019)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры ИОТД
протокол № 5 от 19.01.2019г. Можаров М.С_____ / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой) *(Подпись)*

Переутверждение на учебный год:

на 2020 / 2021 учебный год

утверждена Ученым советом факультета информатики, математики и экономики _____
(протокол Ученого совета факультета № _8_ от _13_._02_.2020 г.
Одобрена на заседании методической комиссии факультета _информатики, математики и экономики _
протокол методической комиссии факультета № _6_ от _6_._02_.2020 г.
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры _информатики и общетехнических дисциплин__
протокол № 5 от 19 декабря 2019г. __Можаров М.С.__ / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой) *(Подпись)*

на 20____ / 20____ учебный год

утверждена Ученым советом факультета_____
(протокол Ученого совета факультета № __ от __.__.201_ г.
Одобрена на заседании методической комиссии факультета _____
протокол методической комиссии факультета № __ от __.__.20__ г.
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры _____
протокол № __ от ___.___.20____г. _____ / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой) *(Подпись)*

на 20____ / 20____ учебный год

утверждена Ученым советом факультета_____
(протокол Ученого совета факультета № __ от __.__.201_ г.
Одобрена на заседании методической комиссии факультета _____
протокол методической комиссии факультета № __ от __.__.20__ г.
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры _____
протокол № __ от ___.___.20____г. _____ / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой)

СОДЕРЖАНИЕ

2. Место модуля в структуре основной профессиональной образовательной программы... 6
3. Объём модуля в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ... 6
3.1. Объём модуля по видам учебных занятий (в часах) ... 6
4. Содержание дисциплин (секций) модуля, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ... 7
4.1. Разделы дисциплин (секций) модуля и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ... 7
4.2. Содержание дисциплин (секций) модуля, структурированное по разделам и темам ... 9
5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам (секциям) модуля ... 14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплинам (секциям) модуля. ... 14
6.1 Типовые (примерные) контрольные задания / материалы по дисциплинам (секциям) модуля ... 14
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций. 17
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплин (секций) модуля ... 18
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения модуля ... 20
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплинам модуля, используемого программного обеспечения ... 20
10.1. Перечень методов, средств обучения и образовательных технологий (с краткой характеристикой) ... 21
10.2. Примерная тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий по дисциплинам модуля ... 22

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

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

Дисциплины, входящие в модуль реализуются в 1-6 семестрах на очной форме обучения.

Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору обучающихся. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции), из следующих дисциплин: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

Таблица 1.

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплинам модуля
ОК-8 -	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	**Знать** • роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; • особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; • особенности форм и содержания физического воспитания. **Уметь**

		• соблюдать нормы здорового образа жизни; • использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; • использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности **Владеть** • способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; • способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2. Место модуля в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

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

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

Таблица 2 – Дисциплины, формирующие компетенцию (код и название дисциплин и практик по учебному плану, семестр освоения, объем (з.е.), курсовая работа (при наличии)

Предшествующие дисциплины, практики	Данный модуль	Последующие дисциплины, практики
	Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Б1.Б.01 Социокультурные основания педагогического образования Б1.Б.01.09 Физическая культура Б2.В.01(У) Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности Б3.Б.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

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

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

3.1. Объём модуля по видам учебных занятий (в часах)

Таблица 3.

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
Аудиторная работа (всего):	328
в т. числе:	
Лекции	
Семинары, практические занятия	328
Практикумы	
Лабораторные работы	
в т.ч. в активной и интерактивной формах	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
Вид промежуточной аттестации обучающегося	1 семестр – зачет, 2 семестр – зачет, 3 семестр – зачет, 4 семестр – зачет, 5 семестр – зачет, 6 семестр – зачет

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

4.1. Разделы дисциплин (секций) модуля и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 4.

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		
Дисциплина (секция) «Баскетбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		
Дисциплина (секция) «Волейбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника подач.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		
Дисциплина (секция) «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	54	54		ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
2.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		

4.2. Содержание дисциплин (секций) модуля, структурированное по разделам и темам

Таблица 5.

се-ме	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»		
Содержание практических занятий		
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, прыжки из стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. Высокий старт. Бег по виражу.
2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике. Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега.
3.	Основы техники спортивной ходьбы.	Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
4.	Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	Специальные упражнения прыгуна в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы.
5.	Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Скрестный шаг: метание мяча с 3-х шагов.
6.	Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	Техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. Дистанции барьерного бега. Стипль-чез. Дистанции. Преграды. Техникой преодоления препятствий. Особенности бега с препятствиями. Подводящие упражнения. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Баскетбол»		
Содержание практических занятий		
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещений в баскетболе.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.
2.	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика.

3.	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	Игровые приемам защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.
4.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Касания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюдный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Технический фол.
5.	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Комбинации против любой зонной защиты. Нападение против личной защиты. Разновидности специального нападения. Игровая практика.
6.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центровому. Возможные выходы центрового и положение защитника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Волейбол»		
Содержание практических занятий		
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Стойки основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком. вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения и после остановки различными способами. Эстафеты с перемещениями различными способами. Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное перемещение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика.

2.	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях (вперед, назад). Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие). Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие). Передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные). Передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Техника приема мяча с падением: кувырком вперед, назад, в сторону, на руки-грудь. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Игровая практика.
3.	Общая физическая подготовка. Техника подач.	Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях). Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.
4.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Выполнение нападающих ударов на точность. Выполнения нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.

5.	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	Одиночное блокирование. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Блокирование нападающих ударов из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении. Игровая практика.
6.	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Плавание»		
Содержание практических занятий		
1.	Роль плавания в поддержании необходимого уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	Повышение адаптационных резервов организма средствами плавания. Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности.. Техника плавания способом кроль.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по плаванию. Кроль на груди. Кроль на спине. Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль.
3.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника работы рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствование техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй.
4.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы рук брасом. Совершенствование техники «брасс». Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе.

5.	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
6.	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся плаванием.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам (секциям) модуля

Методические указания студенту по освоению модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещены на сайте НФИ КемГУ в разделе «Основные профессиональные образовательные программы высшего образования, реализуемые в НФИ КемГУ / Методические и иные документы» по адресу: https://skado.dissw.ru/table/ .

Основная и дополнительная учебная литература и Интернет-ресурсы, необходимые для выполнения самостоятельной работы по дисциплинам (секциям) модуля представлены в разделах 7 и 8 настоящей РПМ. Требования к текущим контрольным заданиям и критерии их оценки представлены в разделе 6.2. РПМ.

Самостоятельная работа студентов по дисциплинам (секциям) модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является аудиторной и включает в себя:

– проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);

– проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);

– подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

– систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности;

– выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов; разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплинам (секциям) модуля.

6.1 Типовые (примерные) контрольные задания / материалы по дисциплинам (секциям) модуля

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Таблица 6.

Примерные практические задания к зачету

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

Таблица 7.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
Дисциплина (секция) Легкая атлетика				
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	
	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
Дисциплина (секция) Баскетбол				
Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	1-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	25-27	22-24	4	
	22-24	19-21	3	
	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
Дисциплина (секция) Волейбол				
Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	

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

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

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

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

Таблица 8 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС) в семестре

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 7.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
			5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	
			5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация (зачет)				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				**20-40**
Суммарная оценка по дисциплине модуля: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 10)

Таблица 10 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	*Экзамен*		*Зачет*
		Оценка	*Буквенный эквивалент*	*Буквенный эквивалент*
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплин (секций) модуля

Основная учебная литература:

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN

978-5-00032-250-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер.

ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

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

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

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

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

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

Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС) по дисциплинам модуля:

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

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплинам модуля, используемого программного обеспечения

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

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплинам модуля	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплинам модуля
1.	**401 Спортивный зал У**чебная аудитория для проведения занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
2.	**401а Зал аэробики** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** музыкальный центр, зеркала.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
3.	**402 Тренажерный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
4.	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. **Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

10. Иные сведения и (или) материалы

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

Таблица 10.

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

10.2. Примерная тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий по дисциплинам модуля

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
8. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
9. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
11. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Круговая тренировка в домашних условиях.
13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.

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

18. Малые формы физической культуры.

19. Значение утренней гигиенической гимнастики.

20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

22. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью.

23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

26. Общие основы лечебной физической культуры.

27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

28. Оздоровительные системы физических упражнений.

29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

30. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные положения методики закаливания.

31. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

33. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

34. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

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

36. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

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

38. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

39. Рекреационная физическая культура

40. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

42. Современные популярные системы физических упражнений.

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

44. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

45. Средства и методы спортивной тренировки.

46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.

47. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

48. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

49. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (на примере какого-либо вида спорта).

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

51. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

52. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
54. Цель и задачи производственной физической культуры.
55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

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