Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
и педагогики
_____ Лозован Л.Я.
«12» 03 2020 г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Плавание, Спортивные игры, Общая физическая подготовка, Легкая атлетика.

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Начальное образование

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в РПД *Б1.В.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Плавание, Спортивные игры, Общая физическая подготовка, Легкая атлетика.*

Переутверждение на учебный год:

на 2020 / 2021 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.03.2020 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 05.03.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 28.01.2020) заведующий кафедрой ФКС Артемьев А.А.

Оглавление

1 Цель дисциплины 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.1 Индикаторы достижения компетенций 5
1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 7
3.1 Учебно-тематический план 7
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам Таблица 5. 7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 11
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 14
5.1 Учебная литература 15
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 15
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 16
6 Иные сведения и (или) материалы 16
6.1.Примерные темы письменных учебных работ 16
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 18

1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины 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.

Модуль реализуется на I курсе – на заочной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции), из таких, как плавание, спортивные игры, общая физическая подготовка, легкая атлетика. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Б1.О.01.06 Физическая культура Б1.В.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.02.ДВ.01.01 Плавание Б1.В.02.ДВ.01.02 Спортивные игры Б1.В.02.ДВ.01.03 Общая физическая подготовка Б1.В.02.ДВ.01.04 Легкая атлетика Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;	*Знать*: - роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; - особенности использования средств физической культуры 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

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	имеет практический опыт занятий физической культурой.	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. Объём и трудоёмкость 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	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	328	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	10
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 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет	Зачет, 1-6 семестры	Зачет, 1 семестр, 4

		часа

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

для заочной формы обучения

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.	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	114	4	110	ПР-1
2.	Эстафетный бег.	102	2	100	ПР-1
3.	Основы техники прыжков.	108	4	104	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Дисциплина (секция) «Спортивные игры»					
1.	Техника владения мячом в баскетболе.	114	4	110	ПР-1
2.	Техника нападения в баскетболе.	102	2	100	ПР-1
3.	Техника защиты в баскетболе.	108	4	104	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»					
1.	Упражнения для развития быстроты и прыгучести.	114	4	110	ПР-1
2.	Упражнения для развития гибкости.	102	2	100	ПР-1
3.	Упражнения для развития силы и выносливости.	108	4	104	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Дисциплина (секция) «Плавание»					
1.	Техника плавания способом вольный стиль.	114	4	110	ПР-1
2.	Техника плавания способом кроль.	102	2	100	ПР-1
3.	Прикладное плавание.	108	4	104	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	314

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

Таблица 5.

№ п/п	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 разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, бег со стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные ускорения с низкого старта. Бег по сигналу. Бег в парах. Финиширование. Высокий старт. Бег по виражу.

2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в коридоре, 20м зоне. Совершенствование техники эстафетного бега.
3.	Основы техники спортивной ходьбы.	Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
4.	Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	Специальные прыжковые упражнения. Виды прыжков (в длину с места, в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега). Фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет, приземление). Сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с гимнастического мостика. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка. Фазы движения. Техника отталкивания. Отталкивание с короткого разбега. Техника приземления. Прыжки в длину с небольшого разбега. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину.
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) «Спортивные игры»		
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 приемам 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.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»		
Содержание практических занятий		
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 ускорением 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.
2.	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 «пистолетик». Выпрыгивание вверх из приседа.
3.	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.
4.	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.

5.	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.
6.	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». Жонглирование.
	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.	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.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	

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)

заочная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	15-25
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (5 комплексов)	6 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса; 7 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса; 8 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация; 9 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация.	30-45
		Выполнение индивидуальных заданий (7 заданий)	1 балл – одно правильно выполненное задание	1-7

Итого по текущей работе в семестре	**51 - 100**

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

Таблица 8 – 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

Таблица 9 – Обязательные тесты на определение уровня 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) «Спортивные игры»				
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	
	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	
	юноши	девушки		
Дисциплина (секция) «Общая физическая подготовка»				
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: 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	
Выносливость: 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	
Гибкость: **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	
Координационные способности: **9.** Тест «Аист» (сек.)	51 и более		5	3-5
	40-50		4	
	25-39		3	
	10-24		2	
	9 и менее		1	
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
	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	
	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	

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

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения 01.03.2019). - Текст: электронный.

1.

Дополнительная учебная литература

1.Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, [и др.] – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: http://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения 01.03.2019). - Текст: электронный.

2. 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 изд.; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – Библиогр.: с. 220-222. – ISBN 5850099859 . –Текст: непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – (Библиотека учителя физической культуры). – Библиогр.: с. 236. – ISBN 5305000661 . –Текст: непосредственный.

5. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е изд.; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 9785769565779 . –Текст: непосредственный.

Для обучающихся обеспечен доступ к ЭБС.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

Плавание	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. **Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
Спортивные игры	**401 Спортивный зал У**чебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металличе-	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

	ская для бадминтона, спортивный инвентарь.	
Общая физическая подготовка	**401а Зал аэробики** Учебная аудитория для проведения: - занятий практического тип; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** музыкальный центр, стол теннисный, зеркала.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
Легкая атлетика	**401 Спортивный зал У**чебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, 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

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ). – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

Статьи по физической культуре. – URL: http://window.edu.ru/resource/547/58547

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

Официальный сайт студенческого спортивного союза России. – URL: http://www.studsport.ru/

Официальный сайт FISU – International University Sports Federation. – URL: 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

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), прыжок в длину с места.
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), пресс (поднимание туловища из положения лежа, согнув ноги в коленях)
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) «Спортивные игры»	
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) «Общая физическая подготовка»	
Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
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.
Упражнения для развития координации.	Выполнение контрольных нормативов: проба Ромберга, положение «Аист».
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).

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