

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные дисциплины  
по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Иностранный язык**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов  
2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
4.1. Объем дисциплины .....	3
4.2. Содержание дисциплины .....	4
4.3. Структура дисциплины.....	6
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины .....	10
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины .....	10
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины.....	10
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины.....	11
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>11</b>
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине .....	11
6.1.1. Тест по материалу дисциплины.....	13
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине .....	14
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	14
Объекты оценивания, критерии, шкалы.....	14
Оценочные средства (задания для студентов) .....	14
Методические материалы для оценивания .....	14
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля.....	16
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....</b>	<b>16</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>
Литература по курсу .....	21
Основная литература .....	21
Дополнительная литература .....	21
Интернет-ресурсы .....	21
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>22</b>

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является содействие всестороннему развитию личности студента через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение нового личного двигательного опыта, творческого использования средств и методов физической культуры в жизни, достижение максимально возможного уровня психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, а также к другим сферам человеческой жизни.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору. Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

**В категории «ЗНАТЬ»:**

- (ОК-8) – I–3: базовый теоретический материал

**В категории «УМЕТЬ»:**

- (ОК-8) – I У: под руководством преподавателя выполнять упражнения для формирования физических качеств

**В категории «ВЛАДЕТЬ»:**

- (ОК-8) –I– В: выполнить нормативы физической подготовленности

## **4. Содержание и структура дисциплины**

### **4.1. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 328 часов, из них:

- 328 часов аудиторной работы (328 часа практических занятий),
- самостоятельной работы не предусмотрено.

Дисциплина изучается в 1-5 семестрах, ее освоение заканчивается зачетом в каждом семестре.

## **4.2. Содержание дисциплины**

### **1 семестр**

#### **Плавание**

Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с местом занятий (бассейн «Университетский»). Обучение держанию на воде. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и на спине. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на груди и на спине. Согласование работы рук с дыханием. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди. Обучение повороту при плавании кролем на спине. Обучение старту с тумбочки и из воды. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Развитие силы при плавании кролем на груди и на спине. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди и на спине. Развитие выносливости при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание контрольной дистанции 50 м. на время. Проплавание контрольной дистанции 400 м. без учета времени

### **2 семестр**

#### **Плавание**

Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием при плавании брассом. Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием при плавании брассом. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота. Повторение старта с тумбочки. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом. Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости. Обучение прикладным способам плавания и нырянию. Обучение спасению на воде. Проплавание контрольной дистанции 50 м. брассом. Проплавание контрольной дистанции 800 м. без учета времени.

#### **Общефизическая подготовка ОФП**

ОФП: упражнения на развитие силы, скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости, гибкости. Контрольные упражнения: бег 100 м., 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.), тестирование ОФП.

### **3 семестр**

#### **Легкая атлетика**

Специально-беговые упражнения. Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м. Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование. Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте. Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Контрольный норматив в беге на 100 м. Контрольный норматив в беге: девушки 2000м, юноши 3000м. Контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места.

#### **Спортивные игры: «Волейбол»**

Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в тройках на месте. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча у стены. Прием мяча снизу в парах. Прием мяча снизу в тройках. Прием мяча в парах в движении. Передача мяча у стены. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку. Подача мяча в разные зоны. Игра под сеткой (розыгрыш мяча). Игра в 3 касания с приемом мяча. Розыгрыш мяча в игре.

#### **Гимнастика**

Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Разучивание отдельных элементов акробатической связки. Совершенствование акробатической связки в целом.

#### **4 семестр**

##### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

Челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10, а для наиболее подготовленных 10x10 м. Эстафеты со скалками на одной ноге на 10-20 м. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробьи». Соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м. Эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м. Круговая тренировка: прыжки со скалкой - 30", 60"; и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60"; и. п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60"; и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки); и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз. В начале каждого занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления. Выполнение динамических упражнений: активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления; пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь); стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны, скручивания туловища, отведение рук, ног до болевых ощущений. Проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и прием мяча). Подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др. Проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п. Динамические упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц спины, для укрепления мышц стопы. Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не более 2 подходов. В дальнейшем нужно увеличивать количество подходов (3, 4, 5) в каждом упражнении.

##### **Спортивные игры: «Волейбол»**

Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в тройках на месте. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча у стены. Прием мяча снизу в парах. Прием мяча снизу в тройках. Прием мяча в парах в движении. Передача мяча у стены. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку. Поддача мяча в разные зоны. Игра под сеткой (розыгрыш мяча). Игра в 3 касания с приемом мяча. Розыгрыш мяча в игре.

##### **Легкая атлетика**

Специально-беговые упражнения. Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м. Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование. Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте. Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Контрольный норматив в беге на 100 м. Контрольный норматив в беге: девушки 2000м, юноши 3000м. Контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места.

#### **5 семестр**

##### **Легкая атлетика**

Специально-беговые упражнения. Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м. Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование. Контрольный норматив в беге на 100 м. Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте. Контрольный норматив в беге: девушки 2000м, юноши 3000м. Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места.

##### **Спортивные игры: «Волейбол»**

Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в тройках на месте. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча у стены. Прием мяча снизу в парах. Прием мяча снизу в тройках. Прием мяча в парах в движении. Передача мяча у стены. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку. Поддача мяча в разные зоны. Игра в 3 касания. Игра под сеткой (розыгрыш мяча). Игра в 3 касания с приемом мяча. Розыгрыш мяча в игре.

## Гимнастика

Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики: 1) кувырок вперед, 2) кувырок назад, 3) стойка на лопатках, 4) «мостик». Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации.

### 4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практ.	СРС	
1.	<b>Плавание</b>			<b>0</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	
2.	Тема 1. Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе	1		-	2	-	Опрос
3.	Тема 2. Обучение держанию на воде	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
4.	Тема 3. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
5.	Тема 4. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
6.	Тема 5. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием	1		-	6	-	Выполнение контрольных нормативов
7.	Тема 6. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
8.	Тема 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
9.	Тема 8. Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
10.	Тема 9. Совершенствование открытого поворота при плавании кролем на груди	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
11.	Тема 10. Обучение старту с тумбочки	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
12.	Тема 11. Совершенствование старта с тумбочки	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
13.	Тема 12. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов

14.	Тема 13. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
15.	Тема 14. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие выносливости при плавании кролем на груди	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
16.	Тема 15. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Начальное обучение технике плавания кролем на спине	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
17.	Тема 16. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе ног при плавании кролем на спине	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
18.	Тема 17. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
19.	Тема 18. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
20.	Тема 19. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
21.	Тема 20. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
22.	Тема 21. Обучение поворотам при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине	1		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
23.	Тема 22. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Воспитание выносливости	1		-	6	-	Выполнение контрольных нормативов
24.	Тема 23. Контрольное занятие	1		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
25.	Тема 24. Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
26.	Тема 25. Обучение работе ног при плавании брассом	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
27.	Тема 26. Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыхани-	2		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов

	ем						
28.	Тема 27. Обучение работе рук при плавании брассом Совершенствование работы ног при плавании брассом	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
29.	Тема 28. Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
30.	Тема 29. Совершенствование техники плавания брассом	2		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
31.	Тема 30. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
32.	Тема 31. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
33.	Тема 32. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом	2		-	4	-	Выполнение контрольных нормативов
34.	Тема 33. Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости	2		-	6	-	Выполнение контрольных нормативов
35.	Тема 34. Обучение прикладным способам плавания и нырянию	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
36.	Тема 35. Обучение спасению на воде	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
37.	Тема 36. Контрольное занятие	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
38.	<b>ОФП</b>			<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	
39.	Тема 37. ОФП: упражнения на развитие силы	2		-	8	-	Выполнение контрольных нормативов
40.	Тема 38. ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2		-	8	-	Выполнение контрольных нормативов
41.	Тема 39. ОФП: упражнения на развитие выносливости, гибкости	2		-	8	-	Выполнение контрольных нормативов
42.	Тема 40. ОФП: упражнения на развитие гибкости	2		-	8	-	Выполнение контрольных нормативов
43.	Тема 41. Контрольное занятие. Тестирование в беге на 100 м. и 2/3 км.	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов
44.	Тема 42. Контрольное занятие. Тестирование ОФП	2		-	2	-	Выполнение контрольных нормативов



45.	<b>Легкая атлетика</b>			<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	
46.	Тема 43. Бег на короткие дистанции	3		0	8	0	Выполнение практических заданий
47.	Тема 44. Бег на длинные дистанции	3		0	8	0	Выполнение практических заданий
48.	Тема 45. Прыжки в длину с места	3		0	8	0	Выполнение практических заданий
49.	<b>Спортивные игры</b>			<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	Выполнение практических заданий
50.	Тема 46. Передача мяча сверху	3		0	2	0	Выполнение практических заданий
51.	Тема 47. Приём мяча снизу	3		0	2	0	Выполнение практических заданий
52.	Тема 48. Подача мяча	3		0	2	0	Выполнение практических заданий
53.	Тема 49. Игра в 3 касания	3		0	6	0	Выполнение практических заданий
54.	<b>Гимнастика</b>			<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	Выполнение практических заданий
55.	Тема 50. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики	3		0	14	0	Выполнение практических заданий
56.	Тема 51. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации	3		0	14	0	Выполнение практических заданий
57.	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>			<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	Выполнение практических заданий
58.	Тема 52. Воспитание скоростно-силовых качеств (а)	4		0	4	0	Выполнение практических заданий
59.	Тема 53. Воспитание скоростно-силовых качеств(б)	4		0	4	0	Выполнение практических заданий
60.	Тема 54. Воспитание гибкости	4		0	4	0	Выполнение практических заданий
61.	Тема 55. Воспитание ловкости	4		0	4	0	Выполнение практических заданий
62.	Тема 56. Воспитание силовых способностей	4		0	4	0	Выполнение практических заданий
63.	<b>Спортивные игры</b>			<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	
64.	Тема 57. Передача мяча сверху			0	6	0	Выполнение практических заданий
65.	Тема 58. Приём мяча снизу	4		0	6	0	Выполнение практических заданий
66.	Тема 59. Подача мяча	4		0	6	0	Выполнение практических заданий
67.	Тема 60. Игра в 3 касания	4		0	10	0	Выполнение практических заданий
68.	<b>Легкая атлетика</b>			<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	
69.	Тема 61. Бег на короткие дистанции	4		0	10	0	Выполнение практических заданий
70.	Тема 62. Бег на длинные дистанции	4		0	10	0	Выполнение практических заданий
71.	Тема 63. Прыжки в длину с места	4		0	8	0	Выполнение практических заданий
72.	<b>Легкая атлетика</b>			<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	
73.	Тема 64. Бег на короткие дистанции	5		0	6	0	Выполнение практических заданий
74.	Тема 65. Бег на длинные дистанции	5		0	4	0	Выполнение практических заданий
75.	Тема 66. Прыжки в длину с места	5		0	4	0	Выполнение практических заданий

76.	<b>Спортивные игры</b>			<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	
77.	Тема 67. Передача мяча сверху	5		0	4	0	Выполнение практических заданий
78.	Тема 68. Приём мяча снизу	5		0	4	0	Выполнение практических заданий
79.	Тема 69. Подача мяча	5		0	4	0	Выполнение практических заданий
80.	Тема 70. Игра в 3 касания	5		0	4	0	Выполнение практических заданий
81.	<b>Гимнастика</b>			<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	
82.	Тема 71. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики	5		0	6	0	Выполнение практических заданий
83.	Тема 72. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации	5		0	4	0	Выполнение практических заданий
84.	Тема 73. Совершенствование акробатической комбинации в целом	5		0	4	0	Выполнение практических заданий

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Здоровьесберегающие технологии – поддержание здоровья у студентов, формирование у них необходимых навыков физической подготовленности здорового образа жизни.

### **5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

### **5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).

## **5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины**

1. Средства MicrosoftOffice
- MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1. Подготовка к практическим занятиям**

1. Составление комплексов ОРУ.
  2. Составление программ совершенствования физических качеств.
  - Тема 1. Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе
  - Тема 2. Обучение держанию на воде
  - Тема 3. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием
  - Тема 4. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди
  - Тема 5. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием
  - Тема 6. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием
  - Тема 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди
  - Тема 8. Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди
  - Тема 9. Совершенствование открытого поворота при плавании кролем на груди
  - Тема 10. Обучение старту с тумбочки
  - Тема 11. Совершенствование старта с тумбочки
  - Тема 12. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди
  - Тема 13. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди
  - Тема 14. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие выносливости при плавании кролем на груди
  - Тема 15. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Начальное обучение технике плавания кролем на спине
  - Тема 16. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе ног при плавании кролем на спине
  - Тема 17. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине
  - Тема 18. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине
  - Тема 19. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине
  - Тема 20. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды
  - Тема 21. Обучение поворотам при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине
  - Тема 22. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Воспитание выносливости
  - Тема 23. Контрольное занятие
- 2 семестр.**

Тема 24. Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом

Тема 25. Обучение работе ног при плавании брассом

Тема 26. Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием

Тема 27. Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом

Тема 28. Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием

Тема 29. Совершенствование техники плавания брассом

Тема 30. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота

Тема 31. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки

Тема 32. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом

Тема 33. Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости

Тема 34. Обучение прикладным способам плавания и нырянию

Тема 35. Обучение спасению на воде

Тема 36. Контрольное занятие

Тема 37. ОФП: упражнения на развитие силы

Тема 38. ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 39. ОФП: упражнения на развитие выносливости, гибкости

Тема 40. ОФП: упражнения на развитие гибкости

Тема 41. Контрольное занятие. Тестирование в беге на 100 м. и 2/3 км.

Тема 42. Контрольное занятие. Тестирование ОФП

### **3 семестр**

Тема 43. Бег на короткие дистанции

Тема 44. Бег на длинные дистанции

Тема 45. Прыжки в длину с места

Тема 46. Передача мяча сверху

Тема 47. Прием мяча снизу

Тема 48. Подача мяча

Тема 49. Игра в 3 касания

Тема 50. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики

Тема 51. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации

### **4 семестр**

Тема 52. Воспитание скоростно-силовых качеств(а)

Тема 53. Воспитание скоростно-силовых качеств(б)

Тема 54. Воспитание гибкости

Тема 55. Воспитание ловкости

Тема 56. Воспитание силовых способностей

Тема 57. Передача мяча сверху

Тема 58. Прием мяча снизу

Тема 59. Подача мяча

Тема 60. Игра в 3 касания

Тема 61. Бег на короткие дистанции

Тема 62. Бег на длинные дистанции

Тема 63. Прыжки в длину с места

### **5 семестр**

Тема 64. Бег на короткие дистанции

Тема 65. Бег на длинные дистанции

- Тема 66. Прыжки в длину с места  
Тема 67. Передача мяча сверху  
Тема 68. Приём мяча снизу  
Тема 69. Подача мяча  
Тема 70. Игра в 3 касания  
Тема 71. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики  
Тема 72. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации  
Тема 73. Совершенствование акробатической комбинации в целом

### ***6.1.1. Тест по материалу дисциплины***

#### **Юноши:**

- Плавание кролем на груди 50 м. (сек.)  
Плавание вольным стилем 400 м. (без учета времени)  
Плавание брассом 50 м. (сек.)  
Плавание вольным стилем 800 м. (без учета времени)  
Бег 100 м. (сек.)  
Бег 3000 м. (мин. сек.)  
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)  
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)  
Тест на гибкость (см.)  
Прыжки в длину с места (см.)

#### **Девушки:**

- Плавание кролем на груди 50 м. (сек.)  
Плавание вольным стилем 400 м. (без учета времени)  
Плавание брассом 50 м. (сек.)  
Плавание вольным стилем 800 м. (без учета времени)  
Бег 100 м. (сек.)  
Бег 2000 м. (мин. сек.)  
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40°)  
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)  
Тест на гибкость (см.)  
Прыжки в длину с места (см.)

#### **Методические рекомендации:**

Освоение курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представляет ответственную деятельность. Начинать подготовку к зачету нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов практических занятий. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем требований, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

### 6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция ОК-8 – готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

**Уровень освоения компетенции (ОК-8) – I:** имеет представление о сущности основных физических качеств и приемах физического совершенствования

Показатели сформированности	Критерии и шкала оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
<b>(ОК-8) – I – З:</b> Знает базовый теоретический материал	Не может воспроизвести факты.	Воспроизводит знание, допуская существенные фактические ошибки.	Знает материал поверхностно, с трудом комментирует.	Верно воспроизводит знание.	Верно воспроизводит знание, формулирует собственные суждения на основе изученного.
<b>(ОК-8) – I – У:</b> Умеет под руководством преподавателя выполнять упражнения для формирования физических качеств	Умение не сформировано.	Допускает существенные ошибки, выполняя упражнения.	Старается правильно выполнять упражнения, но не в полной мере понимает их значение для формирования физических качеств.	В целом верно выполняет упражнения, понимает их роль и значение.	Технически верно выполняет упражнения, понимает и может объяснить значение конкретных упражнений для формирования тех или иных физических качеств.
<b>(ОК-8) – I – В:</b> Способен выполнить нормативы физической подготовленности	Не выполняет ни одного норматива физической подготовленности.	Испытывает существенные затруднения при выполнении нормативов физической подготовленности.	Выполняет нормативы физической подготовленности на среднем уровне.	Выполняет нормативы физической подготовленности на хорошем уровне.	Выполняет нормативы физической подготовленности на высоком уровне.

#### Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

**(ОК-8) – I – У:**

Демонстрация техники плавания кролем на груди.

Демонстрация техники плавания кролем на спине.

Демонстрация техники плавания брассом.

Нырание на дальность.

Нырание на точность.

Демонстрация приемов спасения на воде.

Специально-беговые упражнения.

Положение высокого и низкого старта

Бег с изменением направления

Прыжковые упражнения

Прыжки через препятствия

Передача мяча в парах на месте  
Передача мяча в тройках на месте  
Передача мяча в парах в движении  
Передача мяча у стены  
Прием мяча снизу в парах  
Приём мяча снизу в тройках  
Приём мяча в парах в движении  
Передача мяча у стены  
Подача мяча в стену  
Подача мяча через сетку  
Подача мяча в разные зоны  
Кувырок вперед  
Стойка на лопатках  
Челночный бег  
Прыжки со скакалкой  
Стретчинговые упражнения  
Динамические упражнения

**(ОК-8) – I– В:**

**Юноши:**

плавание кролем на груди 50 м.  
плавание вольным стилем 400 м.  
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)  
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)  
Тест на гибкость (см.)  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  
Бег 100 м. (сек.)  
Бег 3000 м. (мин. сек.)  
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)  
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)  
Тест на гибкость (см.)  
Прыжки в длину с места(см)

**Девушки:**

плавание кролем на груди 50 м.  
плавание вольным стилем 400 м.  
Поднимание/опускание туловища  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (под углом 40°)  
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)  
Тест на гибкость (см.)  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  
Бег 100 м. (сек.)  
Бег 2000 м. (мин. сек.)  
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40°)  
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)  
Тест на гибкость (см.)  
Прыжки в длину с места(см)

## Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».

### Таблицы оценивания

#### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

##### юноши

тест	Оценки			
	5	4	3	2
плавание кролем на груди 50 м.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	50 сек.
плавание вольным стилем 400 м.	Без учета времени			
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7
В висе поднятие ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7
Тест на гибкость (см.)	13	7	6	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	205

##### девушки

тест	Оценки			
	5	4	3	2
плавание кролем на груди 50 м.	40 сек.	50 сек.	55 сек.	1 мин.00 сек.
плавание вольным стилем 400 м.	Без учета времени			
Поднимание/опускание туловища	60	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (под углом 40°)	13	11	9	7
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4
Тест на гибкость (см.)	16	11	8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	160

#### 6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по трем группам:

- практические занятия;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 35 баллов (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

2. Другие виды учебной деятельности – от 0 до 30 баллов:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);
- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

3. Промежуточная аттестация, выполнение контрольных нормативов – от 0 до 30 баллов:

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

### Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.



Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежут аттестация	Итого
1	0	0	35	0	0	30	35	100
2	0	0	35	0	0	30	35	100
3	0	0	35	0	0	30	35	100
4	0	0	35	0	0	30	35	100
5	0	0	35	0	0	30	35	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента  
1 семестр**

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 30 баллов.

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях по физической культуре, «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

**Промежуточная аттестация**

Выполнение контрольных нормативов на оценку.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

**Таблица оценивания  
Юноши**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Плавание кролем на груди 50 м.	35 сек. -10	40 сек. - 8	45 сек. - 6	>50 сек. - 4
Плавание вольным стилем 400 м.	Без учета времени – 10 баллов			
Плавание брассом 50 м	45 сек. – 20 б.	50 сек. – 16 б.	55 сек. – 12 б.	>1 м. 05 сек. – 8 б.
Итого	40 баллов	34 баллов	28 баллов	22 балла

**Девушки**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Плавание кролем на груди 50 м.	40 сек. – 10 б.	50 сек. – 8 б.	55 сек. – 6 б.	>1 мин.00 сек. - 4 б.
Плавание вольным стилем 400 м.	Без учета времени – 10 баллов			
Плавание брассом 50 м	50 сек. – 20 б.	1 мин. – 16 б.	1 м. 10 сек. – 12 б.	>1 м. 20 сек. – 8 б.
Итого	40 баллов	34 баллов	28 баллов	22 балла

**2 семестр**

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 30 баллов.

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях по физической культуре, «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

**Промежуточная аттестация**

Выполнение контрольных нормативов на оценку.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

**Таблица оценивания****юноши**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
плавание брассом 50 м.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	>1 мин. 05 сек.
плавание вольным стилем 800 м.	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см.)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

**девушки**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
плавание брассом 50 м.	40 сек.	50 сек.	55 сек.	>1 мин.00 сек.
плавание вольным стилем 800 м.	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Поднимание/опускание туловища	60	40	30	<20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (под углом 40°)	13	11	9	<7
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см.)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

**3 семестр****Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 30 баллов.

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена.

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях по физической культуре, «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

Выполнение контрольных нормативов на оценку.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

### **Таблица оценивания**

#### **юноши**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см.)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

#### **девушки**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Поднимание/опускание туловища	60	40	30	<20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (под углом 40°)	13	11	9	<7
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см.)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

### **4 семестр**

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 30 баллов.

#### **Самостоятельная работа**

Не предусмотрена.

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

#### **Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях по физической культуре, «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

### Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

#### Таблица оценивания

##### юноши

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см.)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

##### девушки

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Поднимание/опускание туловища	60	40	30	<20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (под углом 40°)	13	11	9	<7
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см.)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

#### 5 семестр

##### Лекции

Не предусмотрены.

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

##### Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 30 баллов.

##### Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

##### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях по физической культуре, «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

##### Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

#### Таблица оценивания

##### юноши

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см.)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

#### **девушки**

тест	Оценки			
	5	4	3	2
Поднимание/опускание туловища	60	40	30	<20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (под углом 40°)	13	11	9	<7
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см.)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Литература по курсу**

#### **Основная литература**

1. Плавание [Текст] : Учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, С. М. Никитина, Т. Н. Павлова. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. - 290 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / под ред. М. Я. Виленский. - Электрон. текстовые дан. - М. : КноРус, 2016. - 424 с. - . - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/918665/view/1> (Текст книги).
3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Электрон. текстовые дан. - М. : КноРус, 2016. - 312 с. - . - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/917866/view/2> (Текст книги). - Загл. с титул. экрана.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура [текст] : учебник / И. С. Барчуков ; под. общ. ред. Н. Н. Маликова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 528 с.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04588-6.

#### **Дополнительная литература**

1. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс] : курс лекций. - Москва : Советский спорт, 2012 - . Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 / Маглишко Э. У. - 2012. - 477 с. - ISBN 978-5-9718-0561-8.
2. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 [Электронный ресурс] : курс лекций. - Москва : Советский спорт, 2012 - . Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 / Маглишко Э. У. - 2012. - 541 с. - ISBN 978-5-9718-0562-8.

#### **Интернет-ресурсы**

- Единая** коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>
- Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>
- Издательство «Лань»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

- Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>
- Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>
- ФЭБ** – Фундаментальная электронная библиотека «Русская литература и фольклор» [Электронный ресурс]. – URL: <http://feb-web.ru>
- eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>
- ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>
- Znaniy.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znaniy.com>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Бассейн «Университетский», спортивные залы БИ СГУ с необходимым спортивным оборудованием.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 04.12.2015, зарегистрирована Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40534)

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта, протокол № 1 «31» августа 2017 года

Автор:  
канд. пед. наук



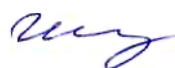
Попов А.В.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  
Канд. пед. наук, доцент



Викулов А.В.

Декан филологического факультета  
канд. филол. наук, доцент



Шумарин С.А.