

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

Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	3
4.1. Объем дисциплины	3
4.2. Содержание дисциплины	3
4.3. Структура дисциплины	13
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	18
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	18
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины	19
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины	19
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	19
6.1. Методические рекомендации:.....	19
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине	19
6.2.1. <i>Оценочные средства для промежуточной аттестации</i>	19
Объекты оценивания, критерии, шкалы	19
Оценочные средства (задания для студентов)	20
Методические материалы для оценивания	21
6.2.2. <i>Оценочные средства для текущего контроля</i>	22
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	22
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	27
Литература по курсу	27
<i>Основная литература</i>	27
<i>Дополнительная литература</i>	27
Интернет-ресурсы	27
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в рамках общекультурной компетенции ОК-8.

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–З**: 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 328 часов:

в 1, 2 семестрах 144 часа, из них:

- 144 часа аудиторной работы (0 часов лекций и 144 часа практических занятий),
- 0 часов самостоятельной работы

в 3, 4 семестрах 140 часов, из них:

- 140 часов аудиторной работы (0 часов лекций и 140 часов практических занятий),
- 0 часов самостоятельной работы.

в 5 семестре составляет 44 часа, из них:

- 44 часа аудиторной работы (0 часов лекций и 44 часа практических занятий),
- 0 часов самостоятельной работы.

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

4.2. Содержание дисциплины

(1, 2 семестр, 54 занятия).

Раздел I. Плавание.

Тема 1. Занятие 1 – 2. Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по физической культуре в бассейне.

Инструктаж по технике безопасности

Знакомство с местом занятий (бассейн «Университетский»)

Тема 2. Занятие 3 – 5. Обучение технике правильного дыхания и держания на воде. Упражнение поплавок, обучение элементарным движениям «скольжение», добавление работы ног, проплывание простейшим стилем.

Тема 3. Занятие 6 – 8. Обучение и совершенствование технике плавания стилем кроль на спине.

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

Тема 4. Занятие 9 – 10. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.

Упражнение «Водолазы»

Из и.п. держась за поручень, ноги на бортике, отпуская руки, толчком ног скольжение на спине, руки вверху, голова между рук (по 10 раз)

То же, но руки у бедер (по 10 раз)

То же после раскачивания тела вверх-вниз (по 10 раз)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

Тема 5. Занятие 11 – 13. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием. Подводящие упражнения на суше: сидя на скамейке, упражнение мельница, имитация плавания кролем, согласование дыхания с движениями рук при плавании кролем.

Тема 6. Занятие 14 – 16. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди. Упражнения на воде, с плавательной доской, проплывание с доской от 100 до 300 м.

Тема 7. Занятие 17 – 18. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием. Согласование дыхания с движениями одной руки при плавании кролем (упражнение можно выполнить сначала у бортика, а затем в движении).

Тема 8. Занятие 19 – 20. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием.

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.)

Тема 9. Занятие 21 – 23. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Поочередные гребки руками, плавание при помощи одной руки, плавание со сжатыми в кулак пальцами рук, плавание с доминирующей рукой, сжатой в кулак, плавание по-собачьи с длинным гребком, плавание в ластах, плавание прямыми ногами, плавание под водой при помощи ног.

Тема 10. Занятие 24 – 25. Обучение и совершенствование открытому повороту при плавании кролем на груди. Обучение правильному подплыванию к поворотному щиту и касанию его рукой, обучение технике правильного вращения и своевременной постановки ног на щит отталкивания. Обучение толчку. Изучение скольжений и первых плавательных движений. Выход на поверхность воды и плавательные движения.

Тема 11. Занятие 26 – 27. Обучение и совершенствование старта с тумбочки:

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками.

То же с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Прыжок с бортика из положения старта со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

Тема 12. Занятие 28 – 30. Совершенствование техники плавания кролем на груди.

Начальное обучение технике плавания кролем на спине.

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (16x25 м.)

Тема 13. Занятие 31 – 33. Совершенствование техники плавания кролем на груди.

Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью рук (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью ног (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

Тема 14. Занятие 34 – 36. Контрольное занятие

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (4x25 м.)

Проплывание контрольной дистанции 100 м. на время

Проплывание контрольной дистанции 400 м. без учета времени.

Тема 15. Занятие 37. Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом.

Подготовительные и имитационные упражнения на суше

Имитационные упражнения у бортика

Упражнение «Водолазы»

Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

Тема 16. Занятие 39, 41. Обучение работе ног при плавании брассом.

Подготовительные и имитационные упражнения на суше

Имитационные упражнения у бортика

Упражнение «Водолазы»

Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

Тема 17. Занятие 43, 45. Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием.

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.)

Тема 18. Занятие 47, 49. Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом.

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (16x25 м.)

Тема 19. Занятие 51. Совершенствование техники плавания брассом.

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8x25 м.)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

Тема 20. Занятие 53, 55. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота.

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику брассом в полной координации (все упражнения по 5 раз)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

Тема 21.Занятие 57. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки.

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Спад головой вперед с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 5 раз)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

Тема 22.Занятие 59, 61. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом.

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Плавание брассом в максимальном темпе 25м., затем 25 м. плавание кролем на спине в свободном темпе (10 раз)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Тема 23.Занятие 63. Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости.

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Плавание кролем на спине в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Тема 24.Занятие 65, 67. Обучение прикладным способам плавания, нырянию и спасению на воде.

Упражнение «Водолазы»

Обучение плаванию брассом на спине (см. изученные ранее движения ногами и руками при плавании на спине)

Обучение плаванию на боку (имитационные упражнения, плавание только при помощи ног, «нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» прижата к бедру; плавание при помощи движений руками, зажав доску между ногами; плавание на боку в полной координации)

Ныряние на дальность с помощью ног (руки впереди, ноги работают кролем) (2 раза)

Ныряние на дальность с помощью ног (руки впереди, ноги работают дельфином) (2 раза)

Нырание на дальность с помощью ног и рук (руки работают брассом, ноги – кролем) (2 раза)

Нырание на точность (нужно на задержке дыхания собрать под водой 5 предметов) (2 раза)

Обучение спасению на воде

Освобождение от захвата одной рукой за волосы (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата одной или двумя руками за запястье (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди двумя руками за оба запястья (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади двумя руками за оба запястья (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди пальцами за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади пальцами за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади руками за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди за туловище под руками (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади за туловище под руками (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади за туловище и руки (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади руками за ноги (без погружения и с погружением в воду).

Транспортировка тонущего с использованием плавания на спине, удерживая его прямыми руками за подбородок

Транспортировка тонущего с использованием плавания на боку, удерживая его одной рукой за подбородок

Транспортировка тонущего с использованием плавания на боку, удерживая его одной рукой жестким захватом: рука спасателя проходит сверху под одноименной рукой тонущего и захватывает предплечье или плечо разноименной руки.

Тема 25. Контрольное занятие. Занятие 69, 71.

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Проплывание контрольной дистанции 100 м. на время (любым изученным способом)

Проплывание контрольной дистанции 800 м. без учета времени

(2 семестр 18 занятий).

Раздел II. Гимнастика.

Тема 26. Занятие 38, 40, 42. Обучение строевым упражнениям. Выполнение строевых приемов.

Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение перестроениям из одной шеренги в две, в три и обратно. Обучение размыканиям и смыканиям. Обучение поворотам в движении. Обучение перестроению уступами. Обучение различным видам передвижений.

Тема 27. Занятие 44, 46, 48, 50, 52. Обучение отдельных элементов гимнастики: группировка, перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках, из положения, лёжа на спине – мост, Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад в группировке и т. д.

Тема 28. Занятие 54, 56, 58, 60. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации. (Комбинация для 1 курса).

Тема 29. Занятие 62, 64, 66, 68. Разучивание зачетной акробатической комбинации в целом. Выполнение ранее изученных упражнений. Выполнение зачетной комбинации под руководством преподавателя. Самостоятельное выполнение зачетной комбинации.

Тема 30. Контрольное занятие 70, 72. Выполнение ранее изученных упражнений. Самостоятельное выполнение зачетной комбинации. Выполнение зачетной комбинации на оценку.

(3 семестр 16 занятий).

Раздел III. Лёгкая атлетика.

Тема 31. Занятие 73. Ознакомление и обучение технике бега на короткие дистанции.

- а) Указать, какие дистанции бега относятся к коротким.
- б) Показать правильную технику бега на короткие дистанции.
- в) Обучение СБУ.
- г) Разобрать обучающие фильмы и фотографии по технике бега на короткие дистанции.
- д) Усвоить правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
- е) Довести до сведения спортсменов разрядные нормативы.

Тема 32. Занятие 74. Обучение технике бега по дистанции. Показ техники бега. Многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100 м.

Тема 33. Занятие 75. Обучение технике бега по повороту, совершенствование бега по дистанции. Пробежки по повороту дорожки без ускорения и с ускорением на 60—100 м.

Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10-20 м.

Тема 34. Занятие 76 - 77. Обучение технике низкого старта и стартового разгона, совершенствование пройденного материала. Показать расстановку колодок и рассказать об основных положениях спринтера на старте. Самостоятельная установка спортсменами стартовых колодок при старте на прямой и повороте. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Бег с низкого старта на прямой дистанции и на повороте самостоятельно и по команде.

Тема 35. Занятие 78. Обучение технике финиширования. Показ и разъяснение значения техники финиширования с броском на ленточку. Выполнение наклона вперед с отведением рук назад при ходьбе и беге. Бросок на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

Тема 36. Занятие 79 - 80. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. После овладения основами техники бега спортсмен должен систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. При разрешении данной задачи необходимо творчески применять специальные упражнения, которые во многом способствуют совершенствованию техники бега.

Тема 37. Занятие 81 - 82. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о беге на средние и длинные дистанции. Рассказ о дистанциях для мужчин и женщин, о высших достижениях в беге, местах проведения бега, об основных правилах соревнований по бегу. Показ фильмов, обучающих видео-курсов; демонстрация техники бега.

Тема 38. Занятие 83. Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте.

1. Демонстрация техники бега маховым шагом на прямом отрезке 80-100 м.
2. Краткий разбор основных моментов бега (постановка стоп на грунт, толчок, подъем бедра, наклон туловища и движение рук).
3. Бег по прямой на 80 и 100 м маховым шагом в среднем темпе.
4. Движение руками стоя на месте и в беге.
5. разбор основных положений при беге на повороте (постановка стоп, наклон туловища, работа рук).
6. Демонстрация техники бега по повороту на отрезке 80-100 м.
7. Бег на 50-60 м при входе в поворот.

8. Бег на 80-100 м при входе в поворот и по повороту.

9. Бег на 50-60 м при выходе с поворота.

10. Бег на 100-120 м на повороте.

Тема 39. Занятие 84 - 85. Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте.

1) Рассказ и демонстрация основных положений бегуна по команде «На старт!», и «Марш!».

2) Выполнение этих команд на месте с уточнением положений в исправлении ошибок.

3) Выход с высокого старта с пробеганием 20-40 м на прямой дистанции и на повороте.

4) Построение стартовой линии при общем старте и входе в поворот.

Тема 40. Занятие 86 - 87. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Основным средством совершенствования техники бега является пробегание отрезков вначале по 100-200 м, а потом» по мере овладения техникой и развитием основных качеств бегуна (быстроты, выносливости, силы) 300-400 м с постепенным ускорением их пробегания. В процессе занятий преподаватель устанавливает наиболее типичные ошибки, присущие отдельным бегунам, и намечает пути их исправления

Тема 41. Занятие 88. Контрольное занятие.

(3 семестр 6 занятий).

Раздел II. Гимнастика.

Тема 42. Занятие 89. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. Выполнение строевых приемов. Совершенствование поворотам на месте и в движении. Совершенствование перестроениям из одной шеренги в две, в три и обратно. Совершенствование размыканиям и смыканиям. Совершенствование поворотам в движении. Совершенствование перестроению уступами. Совершенствование различным видам передвижений.

Тема 43. Занятие 90. Совершенствование отдельных элементов гимнастики: группировка, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, из положения, лёжа на спине – мост, Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад в группировке и т. д.

Тема 44. Занятие 91 - 92. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации. *(Комбинация для 2 курса).*

Тема 45. Занятие 93. Разучивание зачетной акробатической комбинации в целом. Выполнение ранее изученных упражнений. Выполнение зачетной комбинации под руководством преподавателя. Самостоятельное выполнение зачетной комбинации.

Тема 46. Контрольное занятие. Занятие 94. Выполнение ранее изученных упражнений. Самостоятельное выполнение зачетной комбинации. Выполнение зачетной комбинации на оценку.

(3 семестр 10 занятий).

Раздел IV. Лыжная подготовка.

Тема 47. Занятие 95. Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Роль и значение лыжного спорта во всестороннем воспитании. Появление и первоначальное применение лыж. Классификация видов лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, учет метеорологических условий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, заболеваний, обморожений, травм. Режим питания и самоконтроль.

Тема 48. Занятие 96. Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и их применение. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах

Инвентарь и снаряжение лыжника – гонщика: выбор, хранение и уход за ним. Виды лыжных мазей и их применение. Одежда для занятий лыжным спортом. Построение, строевая стойка с лыжами, расчет в строю, повороты на месте (1. переступанием; 2. махом направо – налево; 3. прыжком без опоры на палки и с опорой), скрепление и переноска лыж (на

плече, под рукой). Преодоление препятствий (перешагивание через препятствие боком, прямо с опорой на палки и без).

Тема 49. Занятие 97 – 98. Основы техники попеременных классических ходов

Ступающий и скользящий шаг без палок, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.

Тема 50. Занятие 99 – 100. Основы техники одновременных классических ходов

Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной и затяжной варианты), одновременный бесшажный ход. Смена ходов.

Тема 51. Занятие 101 – 102. Способы передвижения на лыжах

Техника преодоления подъемов (ступающим, скользящим попеременным двухшажным ходом, елочкой, полуелочкой, лесенкой). Техника выполнения спусков (в высокой, средней и низкой стойках). Техника выполнения торможений (упором, плугом, полуплугом, соскальзыванием, падением). Техника поворотов (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом). Техника преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа, выступа).

Тема 52. Занятие 103 – 104. Контрольное занятие.

Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технической подготовке (классические ходы): попеременные двухшажный и четырехшажный, одновременные двухшажный, одношажный (скоростной и затяжной варианты), бесшажный ходы. Смена ходов. Техника выполнения подъема (любым из изученных способов). Техника выполнения спусков и торможений.

Выполнить в соответствии с программой контрольные нормативы по физической подготовке классическим стилем: юноши – 5 км (рез. 26 мин), девушки – 3 км (рез. 19 мин).

(4 семестр 7 занятий).

Раздел IV. Лыжная подготовка.

Тема 53. Занятие 105 – 106. Совершенствование технике попеременных классических ходов

Ступающий и скользящий шаг без палок, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.

Тема 54. Занятие 107. Совершенствование технике одновременных классических ходов

Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной и затяжной варианты), одновременный бесшажный ход. Смена ходов.

Тема 55. Занятие 108 – 109. Способы передвижения на лыжах

Техника преодоления подъемов (ступающим, скользящим попеременным двухшажным ходом, елочкой, полуелочкой, , падением). Техника поворотов (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом). Техника лесенкой). Техника выполнения спусков (в высокой, средней и низкой стойках). Техника выполнения торможений (упором, плугом, полуплугом, соскальзыванием преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа, выступа).

Тема 56. Занятие 110 – 111. Контрольное занятие

Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технической подготовке (классические ходы): попеременные двухшажный и четырехшажный, одновременные двухшажный, одношажный (скоростной и затяжной варианты), бесшажный ходы. Смена ходов. Техника выполнения подъема (всеми изученными способами). Техника выполнения спусков и торможений.

Выполнить в соответствии с программой контрольные нормативы по физической подготовке классическим стилем: юноши – 10 км (рез.59 мин), девушки – 5 км (рез.34 мин).

(4 семестр 15 занятий).

Раздел V. Спортивные игры, волейбол.

Тема 57. Занятие 112 – 113. Обучение и совершенствование передачи мяча в волейболе сверху двумя руками. Имитационные упражнения. Освоение расположения кистей и

пальцев рук на мяче, мяч на полу. Упражнения в парах, тройках. Упражнения на технику выполнения передачи.

Тема 58. Занятие 114 – 116. Обучение и совершенствование передачи мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения. Изучение положения рук, кистей рук, имитация. Упражнения в парах.

Тема 59. Занятие 117 – 119. Обучение и совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча. Обще развивающие упражнения, подводящие и специальные упражнения.

Тема 60. Занятие 120 – 125. Обучение более сложных технических приёмов в волейболе (нападающий удар с различных зон, одиночное и групповое блокирование, приём мяча снизу в падении). Двухсторонняя игра. (Обучение индивидуальных и групповых взаимодействий в тактике нападения и защиты)

Тема 61. Занятие 126. Контрольное занятие. Выполнение нормативов, связанных с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками, приёма и подачи мяча.

(4 семестр 16 занятий).

Раздел III. Лёгкая атлетика.

Тема 62. Занятие 127 - 128. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 63. Занятие 129 - 130. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Тема 64. Занятие 131. Ознакомление с техникой прыжка с разбега способом «согну ноги», создать представление о разбеге, отталкивании, полете способом «согнув ноги» и приземлении. 1. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. 2. Просмотреть и обратить внимание занимающихся на важные моменты в выполнении того или другого элемента прыжка путем демонстрации киноколяцков, кинограмм, плакатов и др. 3. Наблюдать за техникой лучших прыгунов на соревновании.

Тема 65. Занятие 132 - 133. Обучение технике отталкивания. 1. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук. 2. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 3. То же с приземлением на обе ноги. 4. Прыжки с 1, 2, 3-шагов разбега. 5. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й, при более быстром беге – через 4 на 5-й шаг. 6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка. 7. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг). 8. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30-50 м.

Тема 66. Занятие 134 - 135. Обучение технике приземления. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальним выбрасыванием их вперед. 2. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега. 3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предполагаемого места приземления. 4. То же через бумажную ленту (веревку, прутик), положенную на предполагаемом месте приземления. 5. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом слегка наклоните вперед.

Тема 67. Занятие 136 - 137. Обучение технике выполнения разбега, правильному переходу от разбега к отталкиванию. 1. Определение расстояния для разбега (подбор разбега) 2. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка. 3. То же во время бега со средней скоростью на 60-80 м, отталкиваясь на каждый 5-й шаг. 4. Выполнение разбега с попаданием на брусок и пробеганием по песочной яме. 5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Тема 68. Занятие 138 - 139. Обучение технике прыжка в длину в целом. 1. Повторное выполнение среднего разбега (10-12 беговых шагов) с ускорением. 2. То же в соревновании на лучшую технику выполнения разбега. 3. Прыжки в длину со среднего разбега через планку, установленную на высоте 60-80 см и на расстоянии половины дальности полета. 4. Соревнования по прыжкам в длину со среднего разбега на результат. 5. Повторнопробегание разбега без отталкивания. 6. Повторнопробегание разбега с отталкиванием.

Тема 69. Занятие 140. Совершенствование техники прыжка в длину в целом. Прыжки с полного разбега. 2. Выполнение полетной части прыжка. 3. Прыжки с малого разбега, отталкиваясь от мостика или трамплина. 4. Совершенствование в технике отдельных частей прыжка и выполнение прыжков с полного разбега избранным способом. 5. Участие в соревнованиях.

Тема 70. Занятие 141 - 142. Контрольное занятие.

(5 семестр 12 занятий).

Раздел III. Лёгкая атлетика.

Тема 71. Занятие 143 - 146. Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Тема 72. Занятие 147 - 150. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Тема 73. Занятие 151 - 154. Совершенствование техники прыжка с разбега способом «согну ноги».

(5 семестр 10 занятий).

Раздел II. Гимнастика.

Тема 74. Занятие 155 - 156. Закрепление техники выполнения строевых упражнений. Выполнение строевых приемов. Совершенствование поворотам на месте и в движении. Совершенствование перестроениям из одной шеренги в две, в три и обратно. Совершенствование размыканиям и смыканиям. Совершенствование поворотам в движении. Совершенствование перестроению уступами. Совершенствование различным видам передвижений.

Тема 75. Занятие 157 - 158. Совершенствование отдельных элементов гимнастики: группировка, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, из положения, лёжа на спине – мост, Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад в группировке и т. д.

Тема 76. Занятие 159 - 160. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации. *(Комбинация для 3 курса).*

Тема 77. Занятие 161 - 162. Разучивание зачетной акробатической комбинации в целом. Выполнение ранее изученных упражнений. Выполнение зачетной комбинации под руководством преподавателя. Самостоятельное выполнение зачетной комбинации.

Тема 78. Контрольное занятие 163-164. Выполнение ранее изученных упражнений. Самостоятельное выполнение зачетной комбинации. Выполнение зачетной комбинации на оценку.

4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Плавание	1		108	0	108	0	
1	Тема 1. Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по физической культуре в бассейне.	1		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 2. Обучение технике правильного дыхания и держания на воде.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий

3	Тема 3. Обучение и совершенствование техники плавания стилем кроль на спине.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 4. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.	1		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 5. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
6	Тема 6. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
7	Тема 7. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием.	1		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
8	Тема 8. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием.	1		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
9	Тема 9. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
10	Тема 10. Обучение и совершенствование открытому повороту при плавании кролем на груди.	1		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
11	Тема 11. Обучение и совершенствование старту с тумбочки	1		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
12	Тема 12. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
13	Тема 13. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
14	Тема 14. Контрольное занятие.	1		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
15	Тема 15. Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом.	2		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
16	Тема 16. Обучение работе ног при плавании брассом.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
17	Тема 17. Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
18	Тема 18. Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий

19	Тема 19. Совершенствование техники плавания брассом.	2		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
20	Тема 20. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
21	Тема 21. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки.	2		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
22	Тема 22. Совершенствование техники плавания брассом.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
23	Тема 23. Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости.	2		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
24	Тема 24. Обучение прикладным способам плавания, нырянию и спасению на воде.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
25	Тема 25. Контрольное занятие.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
2.	Гимнастика	2		36	0	36	0	
1	Тема 26. Обучение строевым упражнениям. Выполнение строевых приемов.	2		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 27. Обучение отдельных элементов гимнастики	2		10	0	10	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 28. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации.	2		8	0	8	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 29. Разучивание зачетной акробатической комбинации в целом.	2		8	0	8	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 30. Контрольное занятие.	2		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
3.	Легкая атлетика	3		32	0	32	0	
1	Тема 31. Ознакомление с техникой и обучение бега на короткие дистанции. Обучение СБУ.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 32. Обучение техники бега по дистанции.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 33. Обучение техники бега по повороту, совершенствование бега по дистанции.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 34. Обучение техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование пройденного материала.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 35. Обучение технике финиширования.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий

6	Тема 36. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
7	Тема 37. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о беге на средние и длинные дистанции.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
8	Тема 38. Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
9	Тема 39. Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
10	Тема 40. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
11	Тема 41. Контрольное занятие.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
2.	Гимнастика	3		12	0	12	0	
1	Тема 42. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 43. Совершенствование отдельных элементов гимнастики	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 44. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 45. Разучивание зачетной акробатической комбинации в целом.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 46. Контрольное занятие.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
*4.	Лыжная подготовка	3		34	0	34	0	*
1	Тема 47. Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 48. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах	3		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 49. Основы техники попеременных классических ходов	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 50. Основы техники одновременных классических ходов	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 51. Способы передвижения на лыжах	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий

6	Тема 52. Контрольное занятие.	3		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
7	Тема 53. Совершенствование техники попеременных классических ходов	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
8	Тема 54. Совершенствование техники одновременных классических ходов	4		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
9	Тема 55. Способы передвижения на лыжах	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
10	Тема 56. Контрольное занятие	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
5.	Спортивные игры	4		30	0	30	0	
1	Тема 57. Обучение и совершенствование передачи мяча в волейболе сверху двумя руками.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 58. Обучение и совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.	4		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 59. Обучение и совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча.	4		6	0	6	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 60. Обучение более сложных технических приёмов в волейболе. Двухсторонняя игра.	4		12	0	12	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 61. Контрольное занятие.	4		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
3.	Легкая атлетика	4		32	0	32	0	
1	Тема 62. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 63. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 64. Ознакомление с техникой прыжка с разбега способом «согну ноги», создать представление о разбеге, отталкивании, полете способом «согнут ноги» и приземлении.	4		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 65. Обучение технике отталкивания.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 66. Обучение технике приземления.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
6	Тема 67. Обучение технике выполнения разбега, правильному переходу от разбега к отталкиванию.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
7	Тема 68. Обучение технике прыжка в дли-	4		4	0	4	0	Выполнение практических

	ну в целом.							заданий
8	Тема 69. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.	4		2	0	2	0	Выполнение практических заданий
9	Тема 70. Контрольное занятие.	4		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
3.	Легкая атлетика	5		24	0	24	0	
1	Тема 71. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	5		8	0	8	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 72. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	5		8	0	8	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 73. Совершенствование техники прыжка с разбега способом «согну ноги».	5		8	0	8	0	Выполнение практических заданий
2.	Гимнастика	5		20	0	20	0	
1	Тема 74. Закрепление техники выполнения строевых упражнений.	5		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
2	Тема 75. Совершенствование отдельных элементов гимнастики	5		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
3	Тема 76. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации.	5		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
4	Тема 77. Разучивание зачетной акробатической комбинации в целом.	5		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
5	Тема 78. Контрольное занятие.	5		4	0	4	0	Выполнение практических заданий
								Зачет в 1-5 семестрах

*Занятия по лыжной подготовке при низкой температуре в 3 семестре заменяются занятиями по спортивным играм 4-го семестра; в 4 семестре занятиями по гимнастике 3-го семестра.

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 и 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).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

1. Средства MicrosoftOffice
– MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
– MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

6.1. Методические рекомендации:

Освоение курса «Элективные дисциплины по физической культуре» 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 самосовершенствования

Показатели сформированности	Критерии и шкала оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
(ОК-8) – I–З: 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.
(ОК-8) – I–У: 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.
(ОК-8) – I–В: Способен выполнить нормы 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 брусках (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 брусках (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 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

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 30 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 40 баллов:

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	30	0	0	30	40	100
2	0	0	30	0	0	30	40	100
3	0	0	30	0	0	30	40	100
4	0	0	30	0	0	30	40	100
5	0	0	30	0	0	30	40	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>
- Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>
- Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>
- eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>
- ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>
- Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные занятия по физической культуре проходят в спортивных залах Балашовского института СГУ. В ходе учебного процесса используется инвентарь и оборудование, состоящее на балансе вуза.

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:

Преподаватель кафедры ФК и Спорта



Рыльский О. Н.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент



Викулов А.В.

Декан факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности



Тимушкин А. В.