

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
(наименование)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной
программы _____ **Л.Х. Хараева**

Директор института
_____ **О.М. Михайленко**

« ____ » _____ **20** ____ г.

« ____ » _____ **20** ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»**

ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки
45.03.01 Филология

Профиль
Зарубежная филология (Французский язык, английский язык)

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик 2019

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /составитель А.А. Хежев, А.З. Бажев, КБГУ, – Нальчик: КБГУ, 2019. – 17 с.

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту предназначена для преподавания дисциплины по выбору *вариативной* части программы бакалавриата, студентам *очной* формы обучения по всем направлениям подготовки 1,2,3,4,5,6, семестр, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «07» августа 2014 г. № 947

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... | 4 |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины..... | 4 |
| 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации..... | 7 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности..... | 13 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)..... | 13 |
| 7.1 Основная литература..... | 13 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 13 |
| 7.3. Периодические издания..... | 14 |
| 7.4. Интернет-ресурсы..... | 14 |
| 7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям..... | 14 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 14 |

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Плавание)» формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и Примерной программы по «Физической культуре и спорту», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауке России для учреждений ВО.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

В высших учебных заведениях «физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в объеме 426 часов (на 1-3-х курсах (с 1 по 6 семестры)).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины
Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| <i>Общекультурные компетенции</i> | <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</i> |
|--|---|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. |
| | Уметь: использовать физкультурно- |

| | |
|--|--|
| | оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| | Владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. |

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать:

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Таблица 1. Содержание разделов элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Плавание», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|-------------------------------------|--|---|----------------------------------|
| 1 | Техника плавания кроль на груди | 1. Общая характеристика способа движения руками и ногами плаванием кроль на груди 2. Профессионально-прикладное плавание. 3. Оздоровительно-реабилитационное плавание. | ОК-8 | К |
| 2 | Основы техники спортивного плавания | 1. Биомеханические основы техники плавания. 2. Понятие о технике плавания. 3. Гидростатическое равновесие тела пловца. | ОК-8 | К |

| | | | | |
|---|---|--|------|-----------|
| | | <p>4. Силы реакции воды при движении тела.</p> <p>5. Положение тела пловца в воде и движения ногами.</p> <p>6. Движения руками.</p> <p>7. Фазовый состав и общее согласование движений.</p> | | |
| 3 | Техника плавания способом кроль на груди | <p>1. Общая характеристика способа.</p> <p>2. Положение тела и движения ногами.</p> <p>3. Движения руками и дыхание.</p> <p>4. Общее согласование движений.</p> | ОК-8 | К |
| 4 | Техника плавания способом кроль на спине | <p>1. Общая характеристика способа.</p> <p>2. Положение тела и движения ногами.</p> <p>3. Движения руками и дыхание.</p> <p>4. Общее согласование движений.</p> | ОК-8 | К |
| 5 | Техника плавания способом брасс | <p>1. Общая характеристика способа.</p> <p>2. Положение тела и движения ногами.</p> <p>3. Движения руками и дыхание.</p> <p>4. Общее согласование движений.</p> | ОК-8 | К |
| 6 | Техника плавания способом баттерфляй | <p>1. Общая характеристика способа.</p> <p>2. Положение тела и движения ногами.</p> <p>3. Движения руками и дыхание.</p> <p>4. Общее согласование движений.</p> | ОК-8 | К |
| 7 | Техника выполнения стартов и поворотов | <p>1. Старт с тумбочки.</p> <p>2. Старт из воды.</p> <p>3. Поворот «маятником».</p> <p>4. Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди.</p> <p>5. Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине.</p> <p>6. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди.</p> | ОК-8 | К |
| 8 | Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию | <p>1. Правила поведения на воде и требования безопасности.</p> <p>2. Организация занятий по плаванию.</p> <p>3. Подготовка преподавателя к занятиям.</p> <p>4. Методика построения урока.</p> <p>5. Подготовка к соревнованиям по плаванию.</p> <p>6. Основная документация соревнований по плаванию.</p> | ОК-8 | Судейство |

Таблица 2. Структура дисциплины
Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах

На изучение курса отводится 426 ч

| Вид работы | Трудоемкость, часы | | | | | | |
|--|-------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|------------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 68 | 77 | 68 | 77 | 68 | 68 | 426 |
| Контактная работа (в часах): | 34 | 68 | 68 | 68 | 34 | 34 | 306 |
| Лекционные занятия (Л) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 34 | 68 | 68 | 68 | 34 | 34 | 306 |
| Семинарские занятия (СЗ) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа | 34 | | | | 34 | 25 | 93 |
| Реферат (Р) | | | | | | | |
| Курсовая работа (КР) | | | | | | | |
| Самостоятельное изучение разделов | | | | | | | |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | | 9 | | 9 | | 9 | 27 |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | | зачет | | зачет | |

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные материалы включать в себя:

Промежуточная аттестация

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Мужчины

| № п./п. | Характеристика направленности теста | Оценка в очках | | | | |
|---------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. | Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 14,1 | 14,5 |
| 4. | Плавание (мин, сек.) - (50 м.) или - (100 м.) | 40,0 1,40 | 44,0 1,50 | 48,0 2,00 | 57,0 2,15 | б/вр 2,30 |

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Женщины

| № п./п. | Характеристика направленности теста | Оценка в очках | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2. | Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3. | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 4. | Плавание (мин, сек.) - (50 м.) или - (100 м.) | 0,54 2,15 | 1,03 2,40 | 1,14 3,05 | 1,24 3,35 | б/вр 4,10 |

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в

конце каждого курса

| № | Характеристика направленности тестов | Муж / Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------------|------|------|-------|------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|
| | | | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| 1. | Бег 60м (с) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | М | 8.3 | 8.9 | 9.3 | 9.5 | 9.6 | 8.2 | 8.8 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 8.2 | 8.6 | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| | | Ж | 9.3 | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.2 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 10.0 | 10.2 | 9.1 | 9.2 | 9.6 | 9.8 | 10.0 |
| 2. | Бег 1000 м - вес до 85 кг - вес более 85 кг | М | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.20 | 4.40 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.20 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.20 |
| | | | 3.50 | 4.10 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 3.45 | 3.50 | 4.10 | 4.20 | 4.40 | 3.50 | 4.10 | 4.30 | 4.40 | 4.50 |
| | Бег 400 м -вес до 70 кг - более 70 кг | Ж | 1.16 | 1.18 | 1.22 | 1.25. | 1.30 | 1.14 | 1.16 | 1.20 | 1.22 | 1.25 | 1.15 | 1.16 | 1.18 | 1.20 | 1.22 |
| | | | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 1.45 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 1.40 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.40 |
| 3. | Бег 30 м (сек) | М | 4.5 | 4.6 | .8 | 5.0 | 5.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 4.3 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | | Ж | 5.4 | 5.7 | 6.0 | 6.2 | 6.4 | 5.2 | 5.4 | 5.8 | 6.2 | 6.4 | 5.0 | 5.3 | 5.7 | 6.0 | 6.2 |
| | Тест для определения скоростно-силовых способностей: Прыжок в длину с места (м) | М | 240 | 235 | 220 | 210 | 205 | 245 | 240 | 225 | 220 | 215 | 250 | 245 | 230 | 225 | 220 |
| | | Ж | 180 | 175 | 170 | 160 | 150 | 185 | 180 | 175 | 165 | 150 | 190 | 185 | 180 | 170 | 160 |
| | Тест на гибкость Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | М | +15 | +10 | +8 | +6 | +4 | +14 | +10 | +7 | +5 | +4 | +12 | +10 | +7 | +5 | +4 |
| | | Ж | +18 | +15 | +12 | +10 | +8 | +16 | +12 | +10 | +8 | +6 | +15 | +12 | +10 | +7 | +5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---------|------------|--------|------------|------|-------------|------------|------------|------------|------|-------------|------------|------------|------------|------|
| | Тест для определения скоростно-силовых способностей: | М | 120 | 115 | 110 | 100 | 90 | 125 | 120 | 115 | 110 | 100 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| | | Ж | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 150 | 145 | 135 | 130 | 125 |
| | Прыжки через скакалку (кол. раз) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальная техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Длина скольжения; м | М | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | | Ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | Плавание кролем на груди 50 м (с) | М | 55,25 | 57,76 | 59,86 | 1:03, 5 | б/вр | 55,25 | 57,76 | 59,86 | 1:03, 5 | б/вр | 55,25 | 57,76 | 59,86 | 1:03, 5 | б/вр |
| | | Ж | 59,25 | 1:03, 5 | 1:06,6 | 1:08, 5 | б/вр | 59,25 | 1:03, 5 | 1:06, 6 | 1:08, 5 | б/вр | 59,25 | 1:03, 5 | 1:06, 6 | 1:08, 5 | б/вр |
| | Плавание кролем на спине 50 м (с) | М | 1:01,75 | 1:03, 7 | 1:05,6 | 1:07, 3 | б/вр | 1:01, 75 | 1:03, 7 | 1:05, 6 | 1:07, 3 | б/вр | 1:01, 75 | 1:03, 7 | 1:05, 6 | 1:07, 3 | б/вр |
| | | Ж | 1:07,25 | 1:09, 3 | 1:11,7 | 1:13, 2 | б/вр | 1:07, 25 | 1:09, 3 | 1:11, 7 | 1:13, 2 | б/вр | 1:07, 25 | 1:09, 3 | 1:11, 7 | 1:13, 2 | б/вр |
| | Плавание брассом 50 м (с) | М | 1:05,25 | 1:07, 6 | 1:09,2 | 1:11, 3 | б/вр | 1:05, 25 | 1:07, 6 | 1:09, 2 | 1:11, 3 | б/вр | 1:05, 25 | 1:07, 6 | 1:09, 2 | 1:11, 3 | б/вр |
| | | Ж | 1:11,75 | 1:13, 5 | 1:15,1 | 1:17, 8 | б/вр | 1:11, 75 | 1:13, 5 | 1:15, 1 | 1:17, 8 | б/вр | 1:11, 75 | 1:13, 5 | 1:15, 1 | 1:17, 8 | б/вр |
| | Челночный бег 3×10 м (с) | М | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.2 | 8.4 | 7.3 | 7.5 | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 7.2 | 7.4 | 7.6 | 8.2 | 8.4 |
| | | Ж | 9.0 | 9.2 | 9.2 | 9.4 | 9.8 | 8.8 | 9.0 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 8.7 | 8.8 | 9.1 | 9.4 | 9.7 |

**6. Нормативно-тестирующая часть всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

Мужчины

| N п/п | Испытания (тесты)* | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | 1РКМ | 2РКМ | 3РКМ | 1РКМ | 2РКМ | 3РКМ |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времен и | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времен и |
| Для бесснежных районов страны. | | | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматическ | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | | | | | |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 11. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

Женщины

| N п/ п | Испытания (тесты)* | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| | лежа на полу (количество раз) | | | | | | |
| 4. | Наклон вперед из пол стоя с прямыми ногами на гимн скамье (ниже уровня скамьи- см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времен и | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времен и |
| * Для бесснежных районов страны. | | | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 12. | самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Таблица 6. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (компетенции) | Основные показатели оценки результатов обучения | Вид оценочного материала |
|---|---|--------------------------|
| ОК-8 - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | <p>Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья</p> <p>Уметь: - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих</p> <p>Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p> | Контрольные упражнения |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. -478, [2] с. -(Высшее образование)

7.2. Дополнительная литература

1. Афанасьев В.З., Воронцов А.Р. Спортивное плавание: Учеб./Под редакцией Булгаковой Н.Ж. М, 1996.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Издательство: Советский спорт. 2005-96с
3. Булгакова Н.Ж, Игры и развлечения на воде, Методические рекомендации. М., 1980.
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе.-М.: Просвещение, 1974.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 398 с.
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.
7. Васильев В.С., Соловьева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку II Плавание / Сост. Макаренко Л.П. -М.: ФиС, 1988.
8. Вельд Н.Е., Шалаева И.Ю. Организационно-методические особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями: Методическая разработка. - Волгоград: ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2007 -42с.
9. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Изд-во Владос – Пресс, 2003.

7.3. Периодические издания

1. Журнал «Вестник АмГУ» Выпуск 74, 2016 с. 133-135

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.youtube.com/watch?v=sfbFaQDEyg0>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=3ZVudVgMG-M>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=DV0sH-6bJkU>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=cR6NbTq96SQ>

7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «ФК», для студентов межфака имеются:

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1);
- ✓ бассейн (стандартный (25 м.), крытый);
- ✓ тренажерные залы - 2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26);
- ✓ стойки, флажки, фишки;
- ✓ мячи (футбольные-30 штук);

- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук);
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук);
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук;

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
 2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;
 - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
 3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
 - на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
 - по желанию студента зачет проводится в устной форме.
- Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)
 в рабочую программу по дисциплине
по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль Зарубежная
филология (Французский язык, английский язык) на 20_____ - 20_____учебный
год

| № п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений (дополнений) | Примечание |
|----------|---------------------|---|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

_____, _____ семестра, _____ курса.