

**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**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института \_\_\_\_\_ О. И. Михайленко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

**ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки  
«Дошкольное образование»  
«Начальное образование»

Квалификация выпускника  
бакалавр  
Форма обучения  
Очная, заочная

**Нальчик 2019 г.**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /составитель А.А. Хежев, А.З. Бажев, КБГУ, – Нальчик: КБГУ, 2019. – 16 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» бакалавриата (профиль подготовки Начальное образование». «Дошкольное образование) в 1- 6 семестрах

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 4 декабря 2015 г. № 1426.

## 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 338 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

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

**Таблица 2. Структура дисциплины**  
**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах**  
**На изучение курса отводится 372 ч ОФО**

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
Общая трудоемкость (в часах)							<b>372</b>
Контактная работа (в часах):	<b>68</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>336</b>
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	68	32	68	64	52	52	336
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа							
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		9	36
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет	зачет		зачет	

**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах**

**На изучение курса отводится 372 ч ЗФО**

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	<b>109</b>	<b>150</b>	<b>113</b>				<b>372</b>
Контактная работа (в часах):	<i>Не предусмотрены</i>						
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа	<b>109</b>	<b>150</b>	<b>113</b>				<b>372</b>
Реферат (Р)	<i>Не предусмотрены</i>						
Курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельное изучение разделов	<i>Не предусмотрены</i>						
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации							
Вид промежуточной аттестации							

## 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

	<b>Тест для определения скоростно-силовых способностей:</b>	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
	<b>Прыжки через скакалку (кол. раз)</b>																
<b>Специальная техническая подготовка</b>																	
	<b>Длина скольжения; м</b>	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
	<b>Плавание кролем на груди 50 м (с)</b>	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
	<b>Плавание кролем на спине 50 м (с)</b>	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
	<b>Плавание брассом 50 м (с)</b>	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
	<b>Челночный бег 3×10 м (с)</b>	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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><b>Знать:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья</p> <p><b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих</p> <p><b>Владеть:</b> - 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.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа занятий используются:

лицензионное программное обеспечение:

### **Перечень лицензионного программного обеспечения КБГУ 2019**

<b>№ п/п</b>	<b>Правообладатель</b>	<b>Наименование программы, право использования которой предоставляется</b>	<b>Основание для использования</b>
1.	Microsoft ireland operations limited	Пакет прав для учащихся на обеспечение доступа к сервису Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
2.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование пакета клиентского доступа для существующих рабочих станций с правом использования новых версий Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
3.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы существующих рабочих станций с правом использования новых версий WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
4.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
5.	АО «Лаборатория Касперского»	Права на программное обеспечение на программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
6.	ООО «Доктор веб»	Права на использование программного обеспечения Dr.Web Desktop Security Suite Антивирус + Центр управления на 12 мес., 200 ПК	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
7.	Vmware	Права на программное обеспечение системы виртуализации, VMware vSphere 6 Essentials Plus Kit for 3 hosts (Max 2 processors per host)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
8.	ЗАО «Антиплагиат»	Права на программное обеспечение «Антиплагиат ВУЗ»	Договор №13/ЭА-223 01.09.19

Свободно распространяемые:

- архиваторы 7z, WinZip - для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Acrobat Reader - программа для чтения PDF файлов;
- Google Chrome – поисковая система;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

Справочно-информационные системы



– Консультант плюс - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

- Гарант [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

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

В КБГУ создана доступная среда для инвалидов и лиц с ОВЗ. Все учебные корпуса оборудованы пандусами или подъемниками, имеется в наличии гусеничные подъемники для передвижения инвалидной коляски по лестницам внутри корпуса. Во всех входных группах предусмотрена яркая контрастная маркировка, информационно-тактильные знаки для людей с нарушением зрения с использованием рельефных знаков и символов, а также рельефно-точечного шрифта Брайля, работают системы: вызова персонала, звуковые информаторы для обучающихся с нарушением зрения и информационное табло типа бегущая строка для обучающихся с нарушением слуха. Произведена тактильная разметка.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

### **1. С нарушениями зрения**

#### **Тифлотехнические средства:**

- сканирующая и читающая машина SARA CE (1 шт.);
- портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.);
- видеоувеличитель портативный HV-MVC (4 шт.);
- ноутбук, обеспечивающий связь с интерактивной доской в классе (при наличии), с компьютером преподавателя (в подразделениях есть с каждой интерактивной доской);
- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.);
- интерактивная доска (в подразделениях).

#### **ПО:**

- программа незрительного доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (на одном компьютере);
- программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS));
- программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA);
- стандартные средства операционной системы Windows (экранная лупа, голосовые функции);
- программа увеличения изображения на экране (обеспечение масштаба увеличения экрана, возможность регулировки яркости и контрастности, а также инверсии и замены цветов; возможность оптимизировать внешний вид курсора и указателя мыши, возможность наблюдать увеличенное и не увеличенное изображение одновременно перемещать увеличенную зону при помощи клавиатуры или мыши и др.).

### **2. С нарушениями слуха**

#### **Специальные технические средства:**

- беспроводная система линейного акустического излучения;
- беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.);
- проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium» (1 шт.);
- проводная гарнитура Defender (1 шт.);
- персональный коммуникатор EN – 101 (5 шт.);
- мультимедиа-компьютер;
- мультимедийный проектор;
- интерактивные и сенсорные доски.

#### **ПО:**

- программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера.

- Майкрософт Диктейт: <https://dictate.ms/>

- Subtitle Edit (бесплатные)

- «Сурдофон»

3. С нарушениями опорно-двигательного аппарата

**Специальные технические средства:**

- специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш);

- клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3шт.);

- джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3шт.);

- ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт);

**ПО:**

- специальное программное обеспечение, позволяющее воспроизводить специальные математические функции и алгоритмы

- программное обеспечение для просмотра и масштабирования для масштабируемой векторной графики (SVG) (IVEO Viewer).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)  
в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и  
спорту»  
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование;  
Профиль «Начальное образование». «Дошкольное образование»  
на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании УС ИПП и ФСО

\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель ОП \_\_\_\_\_

## Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3+4
2	Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

**Критерии оценки качества освоения дисциплины**

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций: ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенции ОК-8, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенции не сформированы

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.

