Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет[1] педагогики и психологии

Утверждаю
Декан ФПП
_____Л.Я. Лозован
«_18_» __марта___2021

Рабочая программа модуля

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

Направление подготовки
44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Начальное образование и Организация детского движения

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

[1] факультет, реализующий ОПОП

Лист внесения изменений

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

(код по учебному плану, название дисциплины)

Переутверждение на учебный год:

на 2021 / 2022 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 18.03.2021 г.)

для ОПОП 2021 года набора на 2021 / 2022 учебный год
по направлению подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) **Начальное образование и Организация детского движения**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 15.03.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования
(протокол № 7 от 11.03.2021 г.) Елькина О.Ю.
(Ф. И.О. зав. кафедрой)(Подпись)



Оглавление

1. Цель модуля 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.2. Индикаторы достижения компетенций 5
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля 5
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля 7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 10
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля 13
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля 17
5.1. Учебная литература 17
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля. 18
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 19
6. Иные сведения и (или) материалы 19
6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля 19
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 21

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. овладение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения, на I курсе – на заочной форме обучения. Модуль включает блок дисциплин (секций) по выбору. Освоение содержания модуля предполагает выбор студентами для освоения отдельной дисциплины (секции) из следующего перечня: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. В зачетную книжку вносится название модуля по учебному плану без учета названия посещаемых секций – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате освоения дисциплин (секций) данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплинам (секциям) модуля см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые модулем компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплинами (секциями) модуля

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Б1.О.01.06 Физическая культура Б1.В.02.ДВ.01.01 Плавание Б1.В.02.ДВ.01.02 Спортивные игры Б1.В.02.ДВ.01.03 Общая физическая подготовка Б1.В.02.ДВ.01.04 Легкая атлетика Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплинами (секциями) модуля

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплинами модуля	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплинами модуля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК 7.3. Соблюдает и про-	*Знать:* - роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; -особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; -особенности форм и содержания физического воспитания. *Уметь:* -соблюдать нормы здорового образа жизни; -использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания

	пагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	необходимого уровня физической подготовленности; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. *Владеть:* -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объем и трудоемкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	328	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	10
Аудиторная работа (всего):	328	10
в том числе:		
лекции		
практические занятия, семинары	328	10
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем*)*		
творческая работа (эссе)		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)		314

4 Промежуточная аттестация обучающегося	зачет	4 часа (I курс – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля

3.1. Учебно-тематический план очной формы обучения

Таблица 5.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Семестр 1.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1-5	1.1. Упражнения для развития быстроты.	10		10			4	8	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
1-5	2.1. Бег на короткие дистанции.	10		10			4	8	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
6-18	3.1. Техника перемещений в баскетболе	12		12			2	12	ПР-1
	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	12		12					ПР-1
Раздел 4. Плавание									
6-18	4.1. Ознакомление с водной средой.	10		10				12	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 1.	**54**		**54**			**10**	**40**	
Семестр 2.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
21-36	1.1.Упражнения для развития прыгучести.	10		10				10	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Бег на средние дистанции.	10		10				10	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Техническая подготовка в волейболе.	24		24				24	ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Вольный стиль в плавании.	10		10				10	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 2.	**54**		**54**				**54**	
Семестр 3.									

Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1-5	1.1.Упражнения для развития гибкости.	8		8				8	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
1-5	2.1.Прыжок в длину.	10		10				10	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
6-18	3.1.Техника овладения мячом в баскетболе.	12		12				12	ПР-1
	3.2.Броски мяча в баскетболе.	14		14				14	ПР-1
Раздел 4. Плавание									
6-18	4.1.Техника движения рук вольным стилем.	10		10				10	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 3.	**54**		**54**				**54**	
Семестр 4.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
21-36	1.1. Упражнения для развития силы.	10		10				10	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Эстафетный бег.	10		10				10	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Подачи в волейболе.	12		12				12	ПР-1
	3.2. Нападающие удары в волейболе.	12		12				12	ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль.	10		10				10	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 4.	**54**		**54**				**54**	
Семестр 5.									
Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1-5	1.1. Упражнения для развития выносливости.	10		10				10	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
1-5	2.1. Метание мяча.	10		10				10	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
6-18	3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.	24		24				24	ПР-1
Раздел 4. Плавание									
6-18	4.1. Техника работы рук кролем на спине.	10		10				10	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
	ИТОГО по семестру 5.	**54**		**54**				**54**	
Семестр 6.									

Раздел 1. Общая физическая подготовка									
21-36	1.1. Упражнения для развития координации.	12		12				12	ПР-1
Раздел 2. Легкая атлетика									
37-42	2.1. Спортивная ходьба.	10		10				10	ПР-1
Раздел 3. Спортивные игры									
21-36	3.1. Тактическая подготовка в волейболе.	26		26				26	ПР-1
Раздел 4. Плавание									
21-36	4.1. Совершенствование техники «кроль на спине».	10		10				10	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 6.		**58**		**58**				**58**	
Зачет									4
	ВСЕГО:	**328**		**328**			**10**	**314**	

Таблица 6 – Учебно-тематический план заочной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»					
1.	1.1. Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	52	2	50	ПР-1
	1.2. Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	52	2	50	ПР-1
	1.3. Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы.	52	2	50	ПР-1
	1.4. Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	52	2	50	ПР-1
	1.5. Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	52		50	ПР-1
	1.6. Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	**328**	**10**	**314**	
Дисциплина (секция) «Баскетбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	64		64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Дисциплина (секция) «Волейбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника подач.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
Дисциплина (секция) «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6.

Содержание дисциплин

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр 1.	
Содержание практических занятий		
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития быстроты.	Челночный бег 3х10 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу. Подскоки

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		на месте с последующим рывком на 10-15 м. Бег с ускорением на 10-15 м. Бег за лидером на 20 м. Переменный бег. Многоскоки. Семенящий бег. Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°. Старты из различных исходных положений. Бег на месте в максимально быстром темпе. Бег с резкими остановками по сигналу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Подвижные игры «Салки», «Мяч капитану», «Перестрелка». Эстафеты.
	Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1.	Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по прямой траектории. Бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот. Финиширование. Специальные упражнения для развития скорости бега.
	Раздел 3. Спортивные игры	
3.1.	3.1.Техника перемещений в баскетболе	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага.
3.2.	3.2. Техника владения мячом в баскетболе.	Передача мяча, ведение на месте и в движении. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком, одной левой (правой) от плеча. Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении.
	Раздел 4. Плавание	
4.1.	Ознакомление с водной средой.	Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине с толчком ног от стенки бассейна. «Торпеда». Движение рук и ног в разных исходных положениях. Дыхание с выдохом в воду. Ныряние, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
	Семестр 2.	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	
1.1.	Упражнения для развития прыгучести.	Подъемы на носках. Прыжки в высоту с места. Степ-апы. Выжигания. Прыжки в полном приседе. Прыжки с поднятыми вверх руками. Прыжки с поворотами на 180°, 360°. Прыжки в приседе. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол. Прыжки с гантелями. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий. Присед на одной ноге «пистолетик». Выпрыгивание вверх из приседа.
	Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1.	Бег на средние дистанции.	Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование.
	Раздел 3. Спортивные игры	
3.1.	Техническая подготовка в волейболе.	Стойки (основная и низкая). Перемещения (ходьба, прыжки, выпады). Прием мяча (сверху двумя руками, снизу двумя руками). Передачи мяча (двумя руками сверху, в движении, на месте, после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку).
	Раздел 4. Плавание	
4.1.	Вольный стиль в плавании.	Работа ног способом вольный стиль Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения. Обучение дыханию. Выполнение согласованного движения рук и ног с задержкой дыхания. Выполнение

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		согласованного движения рук и ног с выдохом в воду. Плавание на спине с различным положением рук. Плавание вольным стилем в полной координации.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
	Семестр 3.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития гибкости.	Наклоны головы и движения кистями. Вращение руками. Наклоны туловища стоя и сидя. Мельница. Круговые движения туловищем. Махи ногой. Движения тазом и растяжка ног. Выгибания назад. Приседания.
	Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1.	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
	Раздел 3. Спортивные игры	
3.1.	Техника владения мячом в баскетболе.	Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Техника обманного движения на проход в сочетании со скоростным ведением мяча и остановкой в два шага после ведения.
3.2.	Броски мяча в баскетболе.	Броски мяча после выполнения двух шагов. Броски после ведения мяча. Броски со встречной передачи. Техника штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места и в движении. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.
	Раздел 4. Плавание	
4.1.	Техника движения рук вольным стилем.	Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.
	Семестр 4.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития силы.	Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с партнером, упражнения с тяжестями, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды). Упражнения с преодолением собственного веса тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения). Изометрические упражнения.
	Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1.	Эстафетный бег.	Техника передачи эстафетной палочки. Старту бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора.
	Раздел 3. Спортивные игры	
3.1.	Подачи в волейболе.	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая подачи. Подача в прыжке. Силовая подача.
3.2.	Нападающие удары в волейболе.	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом, по блоку, в "обход" блока. Удары по передней линии, по задней линии. Нападающие удары со второй линии.
	Раздел 4. Плавание	
4.1.	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
	Семестр 5.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития выносливости.	12-минутный бег. Рваный бег. Прыжки со скакалкой. Планка. Приседания «пистолетом». Подтягивания на перекладине. Сги-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		бания-разгибания рук в упоре лежа. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями.
	Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1.	Метание мяча.	Положение мяча в руке. Бросок мяча из положения «финального усилия». Отведение мяча через «верх, низ». Технике бросковых шагов. Сочетанию бросковых шагов с отведением мяча. Предварительный разбег в сочетании бросковых шагов и отведением.
	Раздел 3. Спортивные игры	
3.1.	Тактическая подготовка в баскетболе.	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места, выход на свободное место, заслоны. Групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве. Перехваты мяча. Борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты: личная, зонная, прессинг и их основные варианты. Учебно-тренировочные двусторонние игры.
	Раздел 4. Плавание	
4.1.	Техника работы рук кролем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
	Семестр 6.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1.	Упражнения для развития координации.	Прыжки в приседе (с продвижением вперед, влево-вправо, с поворотами вокруг своей оси). Передача мяча в стену с выполнением приседаний, поворотов, прыжков, хлопков с последующей ловлей мяча. «Ласточка». «Кошка». «Цапля». Жонглирование.
	Раздел 2. Легкая атлетика	
2.1.	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетание с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
	Раздел 3. Спортивные игры	
3.1.	Тактическая подготовка в волейболе.	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Тактические схемы игры в нападении и в защите. Атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Защита "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
	Раздел 4. Плавание	
4.1.	Совершенствование техники «кроль на спине».	Отработка согласованной работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплин (секций) модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы в семестре. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблицах 8 и 9.

Таблица 8 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

очная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
			5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	
			5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				**20-40**
Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Таблица 9 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС) в семестре

заочная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы

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

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

Таблица 10 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	*Экзамен*		*Зачет*
		Оценка	*Буквенный эквивалент*	*Буквенный эквивалент*
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

Таблица 11 – Обязательные тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»				
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	

	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
Дисциплина (секция) «Баскетбол»				
Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	1-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	25-27	22-24	4	
	22-24	19-21	3	
	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
Дисциплина (секция) «Волейбол»				
Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	

Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно	без потери мяча		5	1-5
	с потерей мяча		1	
Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Дисциплина (секция) «Плавание»				
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5	1-5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4	
	1.01-1.10	1.16-1.25	3	
	1.11-1.15	1.26-1.30	2	
	1.16-1.20	1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5
	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	2	
	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля.

Для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов используются аудитории учебного корпуса №2 (654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2):

204 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:
- занятий лекционного типа;
- занятий семинарского (практического) типа;
- групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.
Оборудование: *стационарное* - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система.
Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).
Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.
401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.
401а Зал аэробики Учебная аудитория для проведения:
- занятий практического тип;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: музыкальный центр, стол теннисный, зеркала.
402 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения:
- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.

Для проведения практических занятий студентов по плаванию используются помещения с/к «Олимп» учебный корпус №6 (654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского,6): **214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.**Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
2. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
3. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы

6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
8. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
9. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
11. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Круговая тренировка в домашних условиях.
13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.
17. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
18. Малые формы физической культуры.

19. Значение утренней гигиенической гимнастики.

20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

22. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью.

23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

26. Общие основы лечебной физической культуры.

27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

28. Оздоровительные системы физических упражнений.

29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

30. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные положения методики закаливания.

31. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

33. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

34. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

35. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

36. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

37. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

38. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

39. Рекреационная физическая культура

40. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

42. Современные популярные системы физических упражнений.

43. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

44. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

45. Средства и методы спортивной тренировки.

46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.

47. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

48. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

49. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (на примере какого-либо вида спорта).

50. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

51. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

52. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
54. Цель и задачи производственной физической культуры.
55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Примерные практические задания к зачету

Дисциплины модуля (секции)	Разделы и темы	Примерные практические задания
1 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Спортивные игры (*баскетбол*)	Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
Спортивные игры (*волейбол*)	Подачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10).
Плавание	Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».
2 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Спортивные игры (*баскетбол*)	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
Спортивные игры (*волейбол*)	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Вольный стиль в плавании.	Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)
3 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Спортивные игры (*баскетбол*)	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)
Спортивные игры (*волейбол*)Волейбол	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).
4 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Спортивные игры (*баскетбол*)	Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).

Спортивные игры (*волейбол*)Волейбол	Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Плавание	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
5 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин.
Спортивные игры (*баскетбол*)	Техника владения мячом	Выполнение упражнения «Восьмерка»
Спортивные игры (*волейбол*)	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах с продвижением вдоль сетки (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).
6 семестр		
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
Спортивные игры (*баскетбол*)	Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
Спортивные игры (*волейбол*)	Тактическая подготовка в волейболе.	Игровая практика.
Плавание	Совершенствование техники «кроль на спине».	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).

Составитель: Яковлева В.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.