

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

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<sup>1</sup> педагогики и психологии

Утверждаю  
Декан ФПП

Л.Я. Лозован

« 07 » апреля 2022

## 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, заочная**

Год набора 2019

Новокузнецк 2022

<sup>1</sup> 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 2022 / 2023 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 07.04.2022 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2022 / 2023 учебный год  
по направлению подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подго-  
товки)  
направленность (профиль) **Начальное образование и Организация детского движения**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 6 от 04.04.2022 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования  
(протокол № 7 от 10.03.2022 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 подготовке 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.	<p>УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p>Б1.О.01.06 Физическая культура</p> <p>Б1.В.02.ДВ.01.01 Плавание</p> <p>Б1.В.02.ДВ.01.02 Спортивные игры</p> <p>Б1.В.02.ДВ.01.03 Общая физическая подготовка</p> <p>Б1.В.02.ДВ.01.04 Легкая атлетика</p> <p>Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика</p> <p>Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>

## 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.	<p>УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и про-</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;</li> <li>-особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>-особенности форм и содержания физического воспитания.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>-использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания</li> </ul>

	<p>пагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p>необходимого уровня физической подготовленности;  - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.  <i>Владеть:</i>  -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.</p>
--	--	--

## 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.						
<b>Семестр 1.</b>									
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>									
1-5	1.1. Упражнения для развития быстроты.	10		10			4	8	ПР-1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>									
1-5	2.1. Бег на короткие дистанции.	10		10			4	8	ПР-1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>									
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
<b>Раздел 4. Плавание</b>									
6-18	4.1. Ознакомление с водной средой.	10		10				12	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 1.		<b>54</b>		<b>54</b>			<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Семестр 2.</b>									
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>									
21-36	1.1. Упражнения для развития прыгучести.	10		10				10	ПР-1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>									
37-42	2.1. Бег на средние дистанции.	10		10				10	ПР-1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>									
21-36	3.1. Техническая подготовка в волейболе.	24		24				24	ПР-1
<b>Раздел 4. Плавание</b>									
21-36	4.1. Вольный стиль в плавании.	10		10				10	ПР-1
	Промежуточная аттестация.								УО-3
ИТОГО по семестру 2.		<b>54</b>		<b>54</b>				<b>54</b>	
<b>Семестр 3.</b>									

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

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

Таблица 6 – Учебно-тематический план заочной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Баскетбол»</b>					
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 трудоём- кость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы теку- щего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Общая физическая подготовка. Тактика нападе- ния в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	64		64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	328	10	314	
<b>Дисциплина (секция) «Волейбол»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство под- держания 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 блокиро- вания в волейболе.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Игровое взаимо- действие в волейболе.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	328	10	314	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство под- держания 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 пла- вание.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	<b>ИТОГО:</b>	328	10	314	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6.

#### Содержание дисциплин

№ п/п	Наименование раздела, те- мы дисциплины	Содержание занятия
	<b>Семестр 1.</b>	
	<i>Содержание практических занятий</i>	
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	
1.1.	Упражнения для развития быстроты.	Челночный бег 3x10 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. Многоскопки. 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.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
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.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
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. Нырание, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
<b>Семестр 2.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
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.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Бег на средние дистанции.	Техника высокого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Вбегание и выбегание с виража. Финиширование.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
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).
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
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 – <i>зачет</i>	
	<b>Семестр 3.</b>	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
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.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Прыжок в длину.	Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
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.
	<b>Семестр 4.</b>	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
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.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
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.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
3.1.	Поддачи в волейболе.	Нижняя прямая поддача. Нижняя боковая поддача. Верхняя прямая поддача. Нацеленная и планирующая поддачи. Поддача в прыжке. Силовая поддача.
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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
	<b>Семестр 5.</b>	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
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.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
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.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
4.1.	Техника работы рук кролем на спине.	Выполнения подготовительных и специальных упражнений, направленных на обучение работе рук способом на спине.
<b>Семестр 6.</b>		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
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.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
2.1.	Спортивная ходьба.	Движение ног в сочетании с движением таза. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
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.
<b>Раздел 4. Плавание</b>		
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
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (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.		
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
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
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля:</b> 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.	<b>80</b> (100%/баллов приведённой 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
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>

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		
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>				
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 ве- сом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда ве- сом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
<b>Дисциплина (секция) «Баскетбол»</b>				
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 «Чел- нок» (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	
<b>Дисциплина (секция) «Волейбол»</b>				
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	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>				
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50		5	1-5
	0,50-1.00		4	
	1.01-1.10		3	
	1.11-1.15		2	
	1.16-1.20		1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее		5	1-5
	1.22,1-1.23,0		4	
	1.23,1-1.24,0		3	
	1.24,1-1.25,0		2	
	1.25,1-1.26,0		1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее		5	1-5
	40,0-40,9		4	
	41,0-41,9		3	
	42,0-42,9		2	
	43,0-43,9		1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее		5	1-5
	1.31,6-1.32,0		4	
	1.32,1-1.33,0		3	
	1.33,1-1.34,0		2	
	1.34,1-1.35,0		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.

**401a 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
<b>1 семестр</b>		
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».
<b>2 семестр</b>		
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.)
<b>3 семестр</b>		
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).
<b>4 семестр</b>		
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).
<b>5 семестр</b>		
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).
<b>6 семестр</b>		
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.