

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»

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Утверждаю

Декан ФФКЕП

В.А. Рябов \_\_\_\_\_

15 марта 2022 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки

Безопасность технологических процессов и производств

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2022 г

### **Лист внесения изменений**

в РПД *Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*

**Сведения об утверждении:**

на 2022 / 2023 учебный год утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2022 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры геоэкологии и географии протокол № 7 от 17.02.2022 г. Удодов Ю.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1    | Цель дисциплины. ....   | 4  |
| 1.1. | Формируемые компетенции .....   | 4  |
| 1.2  | Дескрипторные характеристики.....   | 4  |
| 2.   | Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.<br>Формы промежуточной аттестации. ....                         | 5  |
| 3.   | Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....  | 6  |
| 3.1  | Учебно-тематический план .....  | 6  |
| 3.2. | Содержание занятий по видам учебной работы .....  | 9  |
| 4.   | Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций<br>обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. .... | 12 |
| 5.   | Материально-техническое, программное и учебно-методическое<br>обеспечение дисциплины .....                                | 15 |
| 5.1  | Учебная литература .....  | 15 |
| 5.2  | Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....   | 15 |
| 5.3  | Современные профессиональные базы данных и .....  | 16 |
|      | информационные справочные системы. ....   | 16 |
| 6.2. | Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....   | 18 |

## 1 Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины «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. владение 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.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОК-1.

Содержание компетенции как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции  |
|-------------------------------|---|---|
| Общекультурная                |   | ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) |

### 1.2. Дескрипторные характеристики

Таблица 2. Дескрипторные характеристики, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции  | Дескрипторные характеристики  | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП  |
|---|---|--|
| ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | <p><b>Знать:</b></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><b>Уметь:</b></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 необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>-использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;</li> <li>-способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</li> </ul> | <p>Б1.Б.09 Физическая культура</p> <p>Б1.В.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> <p>Б2.В.01(У) Практика по получению первичных умений и навыков, в том числе умений и навыков научно-исследовательской деятельности</p> |

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

### Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах  | Объём часов по формам обучения |      |     |
|---|--------------------------------|------|-----|
|   | ОФО                            | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины   | 328                            |      | 328 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) |                                |      | 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   |

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной/заочной формы обучения

| № недели п/п                                 | Разделы и темы дисциплины по занятиям     | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |     |  |                   |     |  | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|---|---------------------------------|-----------------------------|-----|--|-------------------|-----|--|---|
|  |   |                                 | ОФО                         |     |  | ЗФО               |     |  |   |
|  |   |                                 | Аудиторн. занятия           | СРС |  | Аудиторн. занятия | СРС |  |   |
| <b>Семестр 1.</b>                            |   |                                 |                             |     |  |                   |     |  |   |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |   |                                 |                             |     |  |                   |     |  |   |
| 1-5  | 1.1. Упражнения для развития быстроты.    | 10                              |                             | 10  |  |                   |     |  | ПР-1  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |   |                                 |                             |     |  |                   |     |  |   |
| 1-5  | 2.1. Бег на короткиедистанции.            | 10                              |                             | 10  |  |                   |     |  | ПР-1  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |   |                                 |                             |     |  |                   |     |  |   |
| 6-18   | 3.1. Техника перемещений в баскетболе     | 12                              |                             | 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  |  |                   |     |  | ПР-1  |
|  | Промежуточная аттестация.                 |                                 |                             |     |  |                   |     |  | УО-3  |
| ИТОГО по семестру 1.                         |   | 54                              |                             | 54  |  |                   |     |  |   |
| <b>Семестр 2.</b>                            |   |                                 |                             |     |  |                   |     |  |   |

| № недели п/п                                 | Разделы и темы дисциплины по занятиям                 | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |        |     |                   |        |     | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--|---|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|-------------------|--------|-----|---|
|  |   |                                 | ОФО                         |        |     | ЗФО               |        |     |   |
|  |   |                                 | Аудиторн. занятия           |        | СРС | Аудиторн. занятия |        | СРС |   |
|  |   |                                 | лекц.                       | практ. |     | лекц.             | практ. |     |   |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 21-36  | 1.1. Упражнения для развития прыгучести.              | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 37-42  | 2.1. Бег на средние дистанции.                        | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 21-36  | 3.1. Техническая подготовка в волейболе.              | 24                              |                             | 24     |     |                   |        |     | ПР-1  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 21-36  | 4.1. Вольный стиль в плавании.                        | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1  |
|  | Промежуточная аттестация.                             |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3  |
|  | ИТОГО по семестру 2.                                  | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |   |
| <b>Семестр 3.</b>                            |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 1-5  | 1.1. Упражнения для развития гибкости.                | 8                               |                             | 8      |     |                   |        |     | ПР-1  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 1-5  | 2.1. Прыжок в длину.                                  | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 6-18   | 3.1. Техника овладения мячом в баскетболе.            | 12                              |                             | 12     |     |                   |        |     | ПР-1  |
|  | 3.2. Броски мяча в баскетболе.                        | 14                              |                             | 14     |     |                   |        |     | ПР-1  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 6-18   | 4.1. Техника движения рук вольным стилем.             | 10                              |                             | 10     |     |                   |        |     | ПР-1  |
|  | Промежуточная аттестация.                             |                                 |                             |        |     |                   |        |     | УО-3  |
|  | ИТОГО по семестру 3.                                  | 54                              |                             | 54     |     |                   |        |     |   |
| <b>Семестр 4.</b>                            |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 21-36  | 1.1. Упражнения для развития силы.                    | 10                              |                             | 10     |     |                   | 2      | 62  | ПР-1  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 37-42  | 2.1. Эстафетный бег.                                  | 10                              |                             | 10     |     |                   | 2      | 62  | ПР-1  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 21-36  | 3.1. Поддачи в волейболе.                             | 12                              |                             | 12     |     |                   | 2      | 62  | ПР-1  |
|  | 3.2. Нападающие удары в волейболе.                    | 12                              |                             | 12     |     |                   | 2      | 62  | ПР-1  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |   |                                 |                             |        |     |                   |        |     |   |
| 21-36  | 4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль. | 10                              |                             | 10     |     |                   | 2      | 66  | ПР-1  |

| № недели п/п  | Разделы и темы дисциплины по занятиям            | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |     |     |                   |    |                | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|--|---------------------------------|-----------------------------|-----|-----|-------------------|----|----------------|---|
|   |  |                                 | ОФО                         |     |     | ЗФО               |    |                |   |
|   |  |                                 | Аудиторн. занятия           |     | СРС | Аудиторн. занятия |    | СРС            |   |
| лекц.   | практ.   | лекц.                           | практ.                      |     |     |                   |    |                |   |
|   | Промежуточная аттестация.                        |                                 |                             |     |     |                   |    |                | УО-3  |
|   | ИТОГО по семестру 4.                             | 54                              |                             | 54  |     |                   | 10 | 314+4<br>(зач) |   |
| <b>Семестр 5.</b>                                   |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| <i><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b></i> |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 1-5   | 1.1. Упражнения для развития выносливости.       | 10                              |                             | 10  |     |                   |    |                | ПР-1  |
| <i><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></i>             |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 1-5   | 2.1. Метание мяча.                               | 10                              |                             | 10  |     |                   |    |                | ПР-1  |
| <i><b>Раздел 3. Спортивные игры</b></i>             |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 6-18  | 3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.        | 24                              |                             | 24  |     |                   |    |                | ПР-1  |
| <i><b>Раздел 4. Плавание</b></i>                    |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 6-18  | 4.1. Техника работы рук кролем на спине.         | 10                              |                             | 10  |     |                   |    |                | ПР-1  |
|   | Промежуточная аттестация.                        |                                 |                             |     |     |                   |    |                | УО-3  |
|   | ИТОГО по семестру 5.                             | 54                              |                             | 54  |     |                   |    |                |   |
| <b>Семестр 6.</b>                                   |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| <i><b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b></i> |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 21-36   | 1.1. Упражнения для развития координации.        | 12                              |                             | 12  |     |                   |    |                | ПР-1  |
| <i><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></i>             |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 37-42   | 2.1. Спортивная ходьба.                          | 10                              |                             | 10  |     |                   |    |                | ПР-1  |
| <i><b>Раздел 3. Спортивные игры</b></i>             |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 21-36   | 3.1. Тактическая подготовка в волейболе.         | 26                              |                             | 26  |     |                   |    |                | ПР-1  |
| <i><b>Раздел 4. Плавание</b></i>                    |  |                                 |                             |     |     |                   |    |                |   |
| 21-36   | 4.1. Совершенствование техники «кроль на спине». | 10                              |                             | 10  |     |                   |    |                | ПР-1  |
|   | Промежуточная аттестация.                        |                                 |                             |     |     |                   |    |                | УО-3  |
|   | ИТОГО по семестру 6.                             | 58                              |                             | 58  |     |                   |    |                |   |
|   | <b>ВСЕГО:</b>                                    | 328                             |                             | 328 |     |                   | 10 | 314            | 4   |

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п  | Наименование раздела, темы 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 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. |
| <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. Ныряние, доставание предметов со дна с задержкой дыхания.  |
| Промежуточная аттестация – зачет             |   |  |
| <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. Степапы. 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). Передача 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 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             |                                      |   |
| <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. Форс.   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |  |  |
| 3.1.   | Поддачи в волейболе.                             | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Нацеленная и планирующая поддачи. Поддача 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.  |
| <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. Сгибания-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, пресинг и 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 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.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Критерии оценки   | Шкала оценивания |              | Кол-во баллов | Баллы (мин.-макс.) |
|---|------------------|--------------|---------------|--------------------|
|   | юноши            | девушки      |               |                    |
| <b>1. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.<br/>ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.</b> |                  |              |               |                    |
| <b>Скоростные качества:</b>   |                  |              |               |                    |
| <b>1. Бег 100м (сек.)</b>   | 13,2 и менее     | 15,7 и менее | 5             | 3-5                |
|   | 13,3-13,6        | 15,8-16,0    | 4             |                    |
|   | 13,7-14,0        | 16,1-17,0    | 3             |                    |
|   | 14,1-14,5        | 17,1-17,9    | 2             |                    |
|   | 14,6 - 15,0      | 18,0 -18,9   | 1             |                    |
| <b>2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)</b>  | 140 и более      | 150 и более  | 5             | 3-5                |
|   | 139-130          | 149-140      | 4             |                    |
|   | 129-120          | 139-130      | 3             |                    |
|   | 119-110          | 129-120      | 2             |                    |
|   | 109-100          | 119-110      | 1             |                    |
| <b>3. Силовые качества:<br/>Сед из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 30 сек.)</b>    | 27 и более       | 25 и более   | 5             | 3-5                |
|   | 26-24            | 24-22        | 4             |                    |
|   | 23-22            | 21-20        | 3             |                    |
|   | 21-17            | 19-15        | 2             |                    |
|   | 16-12            | 14-10        | 1             |                    |
| <b>4. Прыжок в длину с места (см)</b>   | 250 и более      | 190 и более  | 5             | 3-5                |
|   | 249-240          | 189-180      | 4             |                    |
|   | 239-230          | 179-170      | 3             |                    |
|   | 229-220          | 169-160      | 2             |                    |
|   | 219-215          | 159-150      | 1             |                    |
| <b>5. Разгибание и сгибание рук из положения «упор лежа» (кол-вораз)</b>                    | 30 и более       | 10 и более   | 5             | 3-5                |
|   | 29-28            | 7-9          | 4             |                    |
|   | 27-20            | 5-6          | 3             |                    |
|   | 19-15            | 3-4          | 2             |                    |
|   | 14-10            | 1-2          | 1             |                    |
| <b>Выносливость:<br/>6. Бег, 1 000м (мин., сек.)</b>  | 3,30 и менее     | 4,20 и менее | 5             | 3-5                |
|   | 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             |                    |
| <b>7. Тест К.Купера (м)</b>   | 2400 и более     | 1300 и более | 5             | 3-5                |
|   | 2300-2399        | 1200-1299    | 4             |                    |
|   | 2100-2299        | 1050-1199    | 3             |                    |
|   | 1901-2099        | 901-1049     | 2             |                    |
|   | 1900 и менее     | 900 и менее  | 1             |                    |
| <b>Гибкость:<br/>8. Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми</b>                  | 19 и более       | 21 и более   | 5             |                    |
|   | 13-18            | 16-20        | 4             |                    |

|  |  |              |   |      |
|--|--|--------------|---|------|
| ногами на гимнастической скамье (см).  | 8-12   | 11-15        | 3 | 3-5  |
|  | 5-7  | 5-10         | 2 |      |
|  | 4-1  | 4-1          | 1 |      |
| <b>Координационные способности:</b><br>9. Тест «Аист» (сек.)   | 51 и более   |              | 5 | 3-5  |
|  | 40-50  |              | 4 |      |
|  | 25-39  |              | 3 |      |
|  | 10-24  |              | 2 |      |
|  | 9 и менее  |              | 1 |      |
| <b>Волейбол:</b><br>10. Подача мяча (кол-во раз из 10).  | 9-10   |              | 5 | 3-5  |
|  | 7-8  |              | 4 |      |
|  | 5-6  |              | 3 |      |
|  | 3-4  |              | 2 |      |
|  | 1-2  |              | 1 |      |
| 11. Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)  | 9-10   |              | 5 | 3-5  |
|  | 7-8  |              | 4 |      |
|  | 5-6  |              | 3 |      |
|  | 3-4  |              | 2 |      |
|  | 1-2  |              | 1 |      |
| <b>Баскетбол:</b><br>12. Штрафные броски (кол-во раз из 10)  | 9-10   |              | 5 | 3-5  |
|  | 7-8  |              | 4 |      |
|  | 5-6  |              | 3 |      |
|  | 3-4  |              | 2 |      |
|  | 1-2  |              | 1 |      |
| 13. Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)  | 18,0 и менее   | 21,0 и менее | 5 | 3-5  |
|  | 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 |      |
| <b>Плавание:</b><br>14. 50м кроль на груди (мин, сек)  | 40,0 и менее   | 54,0 и менее | 5 | 3-5  |
|  | 40,1-44,0  | 54,1-1.03    | 4 |      |
|  | 44,1-48,0  | 1.04-1.14    | 3 |      |
|  | 48,1-57,0  | 1.15-1.24    | 2 |      |
|  | 57,1-1.0   | 1.25-1.50    | 1 |      |
| <b>2. ПОСЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b>   |  |              |   |      |
| Присутствие студента на практическом занятии.  | 1 практическое занятие   |              | 1 | 0-20 |
| <b>3. РАЗРАБОТКА, ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОФОРМЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ</b>   |  |              |   |      |
| Корректный выбор упражнений, методов и порядка их выполнения, количества и частоты тренировочных занятий в недельном цикле в соответствии с поставленной целью тренировок. | – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация комплекса и его оформления; |              | 5 | 9-10 |
|  | – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;        |              | 4 |      |

|   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
|   | – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса. | 3 |               |
| <b>Итого по результатам текущей и промежуточной аттестации:</b> |  |   | <b>51-100</b> |

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 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. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 06.01.2021). — 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. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 06.01.2021). – Текст: электронный.

2. 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 изд.; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – Библиогр.: с. 220-222. – ISBN 5850099859. Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – (Библиотека учителя физической культуры). – Библиогр.: с. 236. – 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 изд.; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 9785769565779 . Текст : непосредственный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ на базе спортивного комплекса «Олимп»:

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | <b>208 Зал ритмической гимнастики.</b> Учебная аудитория для проведения<br>- занятий практического типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля, промежуточной аттестации.<br><b>Оборудование:</b> шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.). |
|-----------------------------|--|

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <p><b>102 Зал тренажерной техники.</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля, промежуточной аттестации.</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля, промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b> тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.)</p>  |
| Легкая атлетика                    | <p><b>201 Игровой спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля, промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b> шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.</p>  |
| Спортивные игры                    | <p><b>201 Игровой спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля, промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b> шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.</p>  |
| Плавание                           | <p><b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля, промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).</p>   |
| Самостоятельная работа обучающихся | <p><b>106/5 Помещение для самостоятельной работы обучающихся.</b><br/>         Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая.<br/>         Оборудование: <i>стационарное</i> - компьютеры (4 шт.).<br/>         Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br/>         Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> |

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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.Примерные темы письменных учебных работ**

Примерная тематика рефератов для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту

#### **1 КУРС.**

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.

Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

Тема 11. Рекреационная физическая культура.

Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

#### **2 КУРС**

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: •направленность к высшим достижениям; •единство общей и специальной физической подготовки; •непрерывность тренировочного процесса.

Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: •постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; •волнообразное изменение тренировочных нагрузок; •цикличность

тренировочного процесса.

Тема 4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Современные популярные системы физических упражнений.

Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

Тема 7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.

Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.

Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.

Профилактика утомления средствами физической культуры.

### 3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 4. Цель и задачи производственной физической культуры.

Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ

Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.

Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.

Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

## 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной

## аттестации

Таблица 9. Примерные практические задания к зачету

Семестр 1.

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания   |
|--|--|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |  |
| 1.1 Упражнения для развития быстроты.        | Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.) |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |  |
| 2.1. Бег на короткие дистанции.              | Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).                                   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |  |
| 3.1. Техника перемещений в баскетболе.       | Выполнение перемещений «Карусель».   |
| 3.2. Техника владения мячом в баскетболе.    | Выполнение передач мяча двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)        |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |  |
| 4.1. Ознакомление с водной средой.           | Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».   |

Семестр 2.

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания   |
|--|--|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |  |
| 1.1. Упражнения для развития прыгучести.     | Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |  |
| 2.1. Бег на средние дистанции.               | Выполнение контрольных нормативов: бег 1 000м.   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |  |
| 3.1. Техническая подготовка в волейболе.     | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |  |
| 4.1. Вольный стиль в плавании.               | Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)   |

Семестр 3.

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания  |
|--|---|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |   |
| 1.1. Упражнения для развития гибкости.       | Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя. |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |   |
| 2.1. Прыжок в длину.                         | Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину.  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |   |
| 3.1. Техника владения мячом в баскетболе.    | Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)  |
| 3.2. Броски мяча в баскетболе.               | Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).   |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |   |
| 4.1. Техника движения рук вольным стилем.    | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).   |

Семестр 4.

| Разделы и темы  | Примерные практические задания  |
|---|---|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>          |   |
| 1.1. Упражнения для развития силы.                    | Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                      |   |
| 2.1. Эстафетный бег.                                  | Командная эстафета 4×100м. (мин, сек)   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                      |   |
| 3.1. Поддачи в волейболе.                             | Выполнение подач (кол-во результативны подач из 10)).                                 |
| 3.2. Нападающие удары в волейболе.                    | Выполнение нападающих ударов по зонам.  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |   |
| 4.1. Совершенствование техники способа вольный стиль. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин,сек).                         |

*Семестр 5.*

| Разделы и темы                               | Примерные практические задания   |
|--|--|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |  |
| 1.1. Упражнения для развития выносливости    | Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течении 2 мин. |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |  |
| 2.1. Метание мяча.                           | Метание мяча на дальность (м).   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>             |  |
| 3.1. Тактическая подготовка в баскетболе.    | Игровая практика.  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                    |  |
| 4.1. Техника работы рук кролем на спине.     | Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).   |

*Семестр 6.*

| Разделы и темы                                   | Примерные практические задания                                       |
|--|--|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>     |  |
| 1.1. Упражнения для развития координации.        | Выполнение контрольных нормативов: проба Ромберга, положение «Аист». |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                 |  |
| 2.1. Спортивная ходьба.                          | Прохождение дистанции 3 000м без учета времени.                      |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                 |  |
| 3.1. Тактическая подготовка в волейболе.         | Игровая практика.  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                        |  |
| 4.1. Совершенствование техники «кроль на спине». | Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).                            |

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС.  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя(ей))