Подписано электронной подписью: Вержицкий Данил Григорьевич Должность: Директор КГПИ КемГУ Дата и время: 2025-04-23 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Кемеровский государственный университет» Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

«УТВЕРЖДАЮ» Декан ФИМЭ <u>А.В. Фомина</u> «08» февраля 2024 г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.12 Элективные дисциплины по физической культуре: дисциплины (секции) Легкая атлетика, Баскетбол, Волейбол, Плавание.

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки «Математика и Физика»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника *бакалавр*

Форма обучения *Очная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2024

Оглавление

1. Цель модуля	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплинам (секциям) модуля	4
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля	7
3.1. Учебно-тематический план	7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины (секции)	9
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текуще и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля	
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля	17
5.1. Учебная литература	18
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	20
6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля	20
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	21

1. Цель модуля

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

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

Модуль реализуется в 1-6 семестрах на очной форме обучения. 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 молулем компетенции

		7
Наименование	Наименование категории	Код и название компетенции
вида компетенции	(группы) компетенций	
Универсальная	сальная Самоорганизация и самораз- УК-7. Способен поддерживат	
	витие (в том числе здоро-	ный уровень физической подготов-
	вьесбережение)	ленности для обеспечения полноцен-
		ной социальной и профессиональной
		деятельности.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплинами (секци-

ями) модуля

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

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

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

дуля

Y		
Код и название	Индикаторы достижения	Знания, умения, навыки (ЗУВ),
компетенции	компетенции, закрепленные	формируемые дисциплинами модуля
	за дисциплинами модуля	
УК-7. Способен	УК-7.1. Выбирает здоро-	Знать:
поддерживать	вьесберегающие технологии	– роль физической культуры в формирова-
должный уровень	для поддержания здорового	нии основ здорового образа жизни и обеспе-
физической подго-	образа жизни с учетом фи-	чении здоровья;
товленности для	зиологических особенностей	– особенности использования средств физи-
обеспечения пол-	организма и условий реали-	ческой культуры для оптимизации работо-
ноценной соци-	зации профессиональной де-	способности, укрепления здоровья и поддер-
альной и профес-	ятельности.	жания необходимого уровня физической под-
сиональной дея-	УК-7.2. Планирует свое рабо-	готовленности;
тельности	чее и свободное время для	– особенности форм и содержания физиче-
	оптимального сочетания фи-	ского воспитания;
	зической и умственной	Уметь:
	нагрузки и обеспечения рабо-	 соблюдать нормы здорового образа жизни;
	тоспособности.	- использовать средства физической куль-
	УК-7.3. Соблюдает и пропа-	туры для оптимизации работоспособности,
	гандирует нормы здорового	укрепления здоровья и поддержания необхо-
	образа жизни в различных	димого уровня физической подготовленно-
	жизненных ситуациях и в	сти;
	профессиональной деятель-	- использовать основы физической куль-
	ности; имеет практический	туры для осознанного выбора здоровьесбере-
	опыт занятий физической	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	культурой.	

Код и название	Индикаторы достижения	Знания, умения, навыки (ЗУВ),
компетенции	компетенции, закрепленные	формируемые дисциплинами модуля
	за дисциплинами модуля	
	за днецияниями модуля	гающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности; Владеть: —способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; —способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; —основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий культурой с различными группами населения с учетом условий культурой с различными группами населения с учетом условительности;
		вий жизнедеятельности.

2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации Таблица 4 — Объем и трудоемкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дис-				
циплине,	по формам обучения			
проводимые в разных формах	ОФО	3ФО		
1 Общая трудоемкость дисциплины	328	328		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	10		
(по видам учебных занятий) (всего)				
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 обучаю-				
щихся с преподавателем				
подготовка курсовой работы /контактная ра-				
бота				
групповая, индивидуальная консультация и				
иные виды учебной деятельности, предусмат-				
ривающие групповую или индивидуальную ра-				
боту обучающихся с преподавателем)				
творческая работа (эссе)				
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)		314		
4 Промежуточная аттестация обучающегося	зачет	4 часа		
		(І курс – зачет)		

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

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план очной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям		заняти Ауді	емкость й (час.) иторн. иятия СРС	Формы теку- щего кон- троля и про- межуточной аттестации
	Дисциплина (секция) «Легкая	 я атлетик	a»		успеваемости
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоро-				ПР-1
	вья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	54	54		
2.	Общая физическая подготовка как средство под-				ПР-1
	держания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	54	54		
3.	Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		
	Дисциплина (секция) «Ба	скетбол»			
1.	Общая физическая подготовка как средство под- держания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		
	Дисциплина (секция) «Во	лейбол»		T	
1.	Общая физическая подготовка как средство под- держания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника подач.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	54	54		ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секции)	Общая тру- доёмкость	занятий (час.)		щего кон- троля и про-
еме			Аудиторн. занятия		межуточной
3		(всего час.)	практ.	СРС	аттестации
					успеваемости
5.	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		
	Дисциплина (секция) «Пл	авание»			
1.			54		ПР-1
Техника плавания способом вольный стиль.					
2.			54		ПР-1
3. Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй		54	54		ПР-1
4.	<u> </u>		54		ПР-1
5.	5. Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.		54		ПР-1
6.	6. Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.		58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328	328		

Трудоемкость Формы теку-

Таблица 6 – Учебно-тематический план заочной формы обучения

семестр			- Трудоемкость занятий (час.)		Формы теку- шего кон-
	Разделы и темы дисциплин (секций)	доёмкость (всего час.)			троля и про-
ем	по занятиям			RИТRI	межуточной
			практ.	CPC	аттестации
	Tr () Tr				успеваемости
	Дисциплина (секция) «Легкая	я атлетик	a»	-	
	1.1. Бег как средство сохранения и укрепления здо-				ПР-1
	ровья. Основы техники бега на короткие и длин-	52	2	50	
	ные дистанции.				
	1.2. Общая физическая подготовка как средство				ПР-1
	поддержания уровня физической подготовленно-	52	2	50	
	сти. Эстафетный бег.				
	1.3. Общая физическая подготовка. Основы тех-		_	- -0	ПР-1
	ники спортивной ходьбы.	52	2	50	
1.	1.4. Общая физическая подготовка. Основы тех-				ПР-1
	ники прыжков.	52	2	50	111 1
	1.5. Общая физическая подготовка. Основы тех-				ПР-1
	±	52		50	111 - 1
	ники метаний.				TID 1
	1.6. Общая физическая подготовка. Основы тех-	64	2	64	ПР-1
	ники бега с препятствиями.				
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
	Дисциплина (секция) «Ба	скетбол»			

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям		заняти Ауді	емкость й (час.) иторн.	Формы текущего контроля и про-
cen	мкиткнае оп		зан практ.	сРС	межуточной аттестации успеваемости
	Общая физическая подготовка как средство под- держания 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
1.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	64		64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4	10	214	зачет
	ИТОГО: Дисциплина (секция) «Во	328	10	314	
	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника подач.	52	2	50	ПР-1
1.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация.	4			зачет
	ИТОГО:	328	10	314	
	Дисциплина (секция) «Пл	іавание»			IID 4
	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
1	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	52	2	50	ПР-1
1.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	52	2	50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	52		50	ПР-1
	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	64	2	64	ПР-1
	Промежуточная аттестация. ИТОГО:	328	10	314	зачет

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины

(ce	кции)	
	Таблица 7 – Содержание д	цисциплин (секций)
№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
11/11		на (секция) «Легкая атлетика»
	Содержание практических заняп	
1.		Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей
	укрепления здоровья. Основы	техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, прыжки из стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. Высокий старт. Бег по виражу.
2.	как средство поддержания уровня физической подготов- ленности. Эстафетный бег.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике. Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега.
3.	ходьбы.	Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
4.	Общая физическая подготовка.	
5.	Основы техники прыжков. Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы. Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная ско-
6.	Общая физическая полготовка	рость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метательснаряд. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Скрестный шаг: метание мяча с 3-х шагов. Техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. Ди-
0.		техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. дистанции барьерного бега. Стипль-чез. Дистанции. Преграды. Техникой преодоления препятствий. Особенности бега с препятствиями. Подводящие упражнения. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
	Промежуточная аттестация	I — зачет
	Дисі	циплина (секция) «Баскетбол»
(Содержание практических заняп	
1.	как средство поддержания уровня физической подготов-	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. 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
2.	Общая физическая подготовка.	сочетании с совершенствованием остановки в два шага. Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика.

	log 1	TT
3.		Игровые приемам защиты. Стойки защитника. Разновидности пе-
	Техника защиты в баскетболе.	редвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мя-
		чом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накры-
		вание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая
		практика.
4.		Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре се-
	Нарушения в баскетболе.	кунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Ка-
		сания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюд-
		ный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Техни-
		ческий фол.
5.		Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания
		индивидуальных тактических действий. Групповые тактические
	боле.	действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия
		трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное
		нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной
		защиты. Комбинации против любой зонной защиты. Нападение
		против личной защиты. Разновидности специального нападения.
	05 1	Игровая практика.
6.		Действия против нападающего без мяча. Действия против напа-
		дающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к
		центровому. Возможные выходы центрового и положение защит-
		ника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному
		выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита.
		Защита прессингом. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся баскетбо-
		уровня физической подготовленности занимающихся оаскетоо-
	Проможутонноя аттестання	
	Промежуточная аттестация	
		циплина (секция) «Волейбол»
	Годержание практических занят	
1.		ОФП на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Стойки
		основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; паде-
		ние, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ
		площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком. вперед. Упражнения в парах, тройках. Вы-
		полнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время пе-
		ремещения и после остановки различными способами. Эстафеты
		с перемещениями различными способами. Техника стоек, пере-
		мещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболи-
		ста в защите. Выпады: вперед,
		в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное переме-
		щение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика.
2.		Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, сред-
		ние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом,
	мяча.	без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях
	1111 1111	(вперед, назад). Передачи на различные расстояния (длинные,
		укороченные, короткие). Передачи различной высоты (высокие,
		средние, низкие). Передачи различной скорости (медленные,
		ускоренные, скоростные). Передачи в безопорном положении (в
		прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху:
		вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад
		за голову в прыжке. Передачи мяча в парах в движении. Передачи
		в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в
		зоны 3, 4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины пло-
		щадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.
		Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемеще-
		ния). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с
	1	пить, техника приема сверку двуми руками после перемещения с

		падением: на спину, бедро-спину. Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Техника приема мяча с падением: кувырком вперед, назад, в сторону, на руки-грудь. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения.		
		Игровая практика.		
3.	Общая физическая подготовка. Техника подач.	Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях). Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подача в		
		прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.		
4.		Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при		
	Техника прямого нападающего удара.	обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи		
		партнера. Выполнение нападающих ударов на точность. Выполнения нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.		
5.	Техника блокирования в волей- боле.	Одиночное блокирование. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Блокирование нападающих ударов из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении. Игровая практика.		
6.		Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.		
	Промежуточная аттестация			
	, ,	циплина (секция) «Плавание»		
1	Содержание практических занят			
1.	Роль плавания в поддержании Повышение адаптационных резервов организма средствами			

	необходимого уровня физиче-	плавания. Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение
	ской подготовленности. Тех-	комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опо-
	ника плавания способом воль-	рой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания
	ный стиль.	с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и
		ног.
		Выполнение имитационных упражнений на суше. Выполнение
		специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на
		обучение работе рук Обучение согласованию движений рук, ног
		и дыханию в способе вольный стиль.
2.	Общая физическая подготовка	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по плаванию. Кроль на
	как средство поддержания	груди. Кроль на спине. Техника работы ног, дыхание в способе
		кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе
		ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и спе-
	способом кроль.	циальных упражнений направленных на обучение работы рук и
	1	ног. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на
		спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в спо-
		собе кроль.
3.	Общая физическая полготовка	Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй.
٥.		Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с по-
	баттерфляй	движной опорой и без опоры для обучения работе ног способом
	оаттерфияи	баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника ра-
		боты рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и под-
		готовительных упражнений в воде для обучения работе рук бат-
		терфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без
		опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствова-
		ние техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, ды-
4	07 1	хания в способе баттерфляй.
4.		Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подгото-
		вительных, специальных упражнений, направленных на обучение
	брасс.	работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, под-
		готовительных, специальных упражнений, направленных на обу-
		чение работы рук брасом. Совершенствование техники «брасс».
_	07 1	Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе.
5.		Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подгото-
		вительные и подводящие упражнения для обучения стартам с
	спортивном плавании.	тумбы. Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворо-
		тами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота.
		Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под
		водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Про-
		стые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот
		маятником.
6.	-	Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных усло-
	Прикладное плавание.	виях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы
		вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Спасание постра-
		давших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде.
		Способы и приемы оказания первой медицинской помощи по-
		страдавшему на воде. Ознакомление со способами искусствен-
		ного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра -
		Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой
		массаж сердца. Оценка индивидуального уровня физической под-
		готовленности занимающихся плаванием.
	Промежуточная аттестация	<u> </u>
_		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компе-

тенций 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)

	1	_	
DRHRO	mon M2	а обучени:	a
O IIIan	WODMIC	a ooy iciiri	/1

Учебная ра-	Сумма	Виды и результаты	Оценка в аттестации	Баллы	
бота (виды)	баллов	учебной работы	(шкала и показатели оценивания)		
	Текущая учебная работа в семестре				
Посещение	80		1 балл – посещение 1 практиче-		
занятий по	(100%/		ского занятия и выполнение работы		
расписанию и	баллов	Практические	на 51-75%		
выполнение	приве-	занятия	2 балла – посещение 1 занятия и су-	27-54	
заданий.	денной	(27 занятий)	щественный вклад на занятии в ра-	27-34	
	шкалы)	(27 3411/11/11)	боту всей группы, самостоятель-		
			ность и выполнение работы на 76-		
			100%		
		Выполнение	см. таблицу 10.	4.20	
		контрольных		4-20	
		нормативов			
			6,5 баллов – полное соответствие		
			выбора упражнений, методов и по-		
			рядка их выполнения поставлен-		
			ной цели тренировок; корректная		
			демонстрация;		
			6 баллов – полное соответствие вы-		
			бора упражнений, методов и по-		
		Разработка	рядка их выполнения поставлен-	20-26	
		и демонстрация	ной цели тренировок; некоррект-		
		комплекса	ная демонстрация; 5,5 баллов – неполное соответ-		
		упражнений	ствие выбора упражнений, мето-		
		по видам спорта	дов и порядка их выполнения по-		
		(4 комплекса)	ставленной цели тренировок;		
			наличие ошибок при демонстра-		
			ции комплекса;		
			5 баллов – частичное соответствие		
			выбора упражнений, методов и по-		
			рядка их выполнения поставлен-		
			ной цели тренировок; некоррект-		
			ная демонстрация комплекса.		
		И	того по текущей работе в семестре	51 - 100	
			ная аттестация		
Промежуточ-	20	Вопрос	10 баллов (пороговое значение)	10-20	
ная аттеста-	(100%		20 баллов (максимальное значе-		
ция (зачет)	/баллов		ние)		
	приве-	Решение практико-	10 баллов (пороговое значение)	10-20	
	денной	ориентированного	20 баллов (максимальное значе-		
	шкалы	задания.	ние)		
	Итого по промежуточной аттестации (зачет) 20-40				
	Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля:				
	Сумма	баллов текущей и пром	ежуточной 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 ра-	Сумма	Виды и результаты	ная форма обучения Оценка в аттестации	Баллы
бота (виды)	баллов	учебной работы	(шкала и показатели оценивания)	
Посещение	80		3 балла – посещение 1 практического	
занятий по	(100%/		занятия и выполнение работы на 51-	
расписанию	баллов	Практические	75%	
и выполне-	приве-	занятия	5 баллов – посещение 1 занятия и су-	15-25
ние зада-	денной	(5 занятий)	щественный вклад на занятии в работу	
ний.	шкалы)		всей группы, самостоятельность и вы-	
			полнение работы на 76-100%	
		Выполнение	см. таблицу 10.	
		контрольных		4-20
		нормативов		
			6 баллов – частичное соответствие вы-	
			бора упражнений, методов и порядка	
			их выполнения поставленной цели	
			тренировок; некорректная демонстра-	
			ция комплекса;	
			7 баллов – неполное соответствие вы-	
			бора упражнений, методов и порядка	
		Разработка	их выполнения поставленной цели	
		и демонстрация	тренировок; наличие ошибок при де-	
		комплекса	монстрации комплекса;	30-45
		упражнений	8 баллов – полное соответствие вы-	
		по видам спорта	бора упражнений, методов и порядка	
		(5 комплексов)	их выполнения поставленной цели	
			тренировок; некорректная демонстра-	
			ция; 9 баллов – полное соответствие вы-	
			бора упражнений, методов и порядка	
			их выполнения поставленной цели	
			тренировок; корректная демонстра-	
			ция.	
		Выполнение	1 балл – одно правильно выполненное	
		индивидуальных	задание	
		заданий		1-7
		(7 заданий)		
			Итого по текущей работе в семестре	51 - 100

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной

шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 10)

ности

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

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

Таблица 11 – Обязательные тесты на определение уровня физической подготовлен-

Критерии оценки	Шкала от	Кол-во	Баллы	
	юноши	девушки	баллов	
Дисциплина	(секция) «Легка	ая атлетика»		
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	
***	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	1-5
	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	
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	1-5
	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	
-	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	1-5
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда ве-	37 и более		5	
сом 700г (м)	35-36		4	
	33-34		3	1-5
***	31-32		2	
***	29-30		1	
Метание спортивного снаряда ве-		21 и более	5	
сом 500г (м)		17-20	4	
		14-16	3	1-5
		12-13	2	
		10-11	1	
Дисципли	ина (секция) «Ба	скетбол»		
Штрафные броски (кол-во раз из		-10	5	
10)	7	-8	4	
	5	-6	3	1-5
•	3	-4	2	
•	1	-2	1	
Скоростное ведение мяча «Чел-	18,0 и менее	21,0 и менее	5	
нок» (сек.)	18,1-19,0	21,1-22,0	4	1-5
· · ·	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	28 и более	25 и более	5	
раз за 30 сек.)	25-27	22-24	4	1-5
	22-24	19-21	3	-

	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-	15 и более	13 и более	5	
во раз за 20 сек.)	13-14	11-12	4	1-5
bo pas sa 20 cen.)	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
Дисципл	ина (секция) «Во	олейбол»		
Подача мяча (кол-во раз из 10).		-10	5	
, ,		-8	4	
		-6	3	1-5
		-4	2	1 5
		-2	1	
Верхняя передача мяча двумя ру-		10	5	
ками в парах (кол-во раз)		-10 8	4	1-5
ками в парах (кол-во раз)				1-3
		-6	3	
		-4	2	
		-2	1	
Передача мяча через сетку в па-	без поте	ери мяча	5	
рах с движением вдоль сетки	с потеп	ей мяча	1	1-5
туда и обратно	-			
Верхняя передача мяча через		-10	5	
сетку в парах (кол-во раз)	7-8		4	1-5
		-6	3	
	3	-4	2	
	1	-2	1	
Дисципл	ина (секция) «П.	лавание»		
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5	
	0,50-1.00	1.00-1.15	4	
	1.01-1.10	1.16-1.25	3	1-5
	1.11-1.15	1.26-1.30	2	
	1.16-1.20	1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин,	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	
сек)	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	1-5
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1 7	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	
	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	1-5
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
100-2	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин,	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	
сек)	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	1 5
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3 2	1-5
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	1	
	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое

обеспечение дисциплин (секций) модуля

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

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

Дополнительная учебная литература:

- $1.\Phi$ изическая 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.

Учебные занятия по дисциплинам (секциям) модуля проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

Легкая атлетика	401Спортивный 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.	Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
Волейбол	401Спортивный 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.	Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
Баскетбол	401Спортивный 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.	Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

Плавание	214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения заня- 654041, Кемеровская область -
	тий практического типа. Кузбасс, г. Новокузнецк, ул
	Оборудование: вышки для прыжков, спортивный ин- Циолковского, д.6
	вентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, се-
	кундомеры 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 -

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

Таблица 11 – Примерные практические задания к зачету

Дисциплины (сек- ции) модуля	Разделы и темы	Примерные практические задания		
1 семестр				

Легкая атлетика	Упражнения для	Выполнение контрольных нормативов: челноч-
	развития быстроты.	ный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Баскетбол	Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
Волейбол	Подачи в волей- боле.	Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10).
Плавание	Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».
		еместр
π		
Легкая атлетика	Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Баскетбол	Техника владения мячом в баскет- боле.	Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
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.)
		геместр
Легкая атлетика	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Баскетбол	Техника владения мячом в баскет- боле.	Выполнение скоростного ведения мяча «змей- кой» на отрезке 20м. (сек.)
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 сти- лем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).
	4 c	<i>еместр</i>
Легкая атлетика	Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибаниеразгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Баскетбол	Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).
Волейбол	Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Плавание	Совершенствова- ние техники спо- соба вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
	5 c	<i>геместр</i>
Легкая атлетика	Упражнения для	Выполнение контрольных нормативов: 6-минут-
will lillw	развития выносливости	ный бег, положение «Планка» в течение 2 мин.
Баскетбол	Техника владения мячом	Выполнение упражнения «Восьмерка»
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).
		еместр

Легкая атлетика	Бег на короткие ди-	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м
	станции.	(сек).
Баскетбол	Тактическая подго-	Игровая практика.
	товка в баскетболе.	
Волейбол	Тактическая подго-	Игровая практика.
	товка в волейболе.	
Плавание	Совершенствова-	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).
	ние техники «кроль	
	на спине».	

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