

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФИП



Л.А. Юрьева
«17» февраля 2025 г.

Рабочая программа модуля

К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (секции) по выбору: Общая физическая подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание
Код, название модуля

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы
«Правоприменительная деятельность в гражданско-правовой и уголовно-правовой сферах»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Формы обучения
Очная, очно-заочная, заочная

Год набора 2025

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений
в РП модуля К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (секции) по выбору: Общая физическая подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета истории и права
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 17.02.2025 г.)

для ОПОП 2025 года набора на 2025–2026 учебный год
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) программы «Правоприменительная деятельность в гражданско-правовой и уголовно-правовой сферах»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета истории и права
протокол методической комиссии факультета № 4 от 10.02.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта

Оглавление

1. Цель модуля	4
1.1 Формируемые компетенции.....	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по модулю.....	5
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	6
3. Учебно-тематический план и содержание модуля	6
3.1 Учебно-тематический план	6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы	13
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации	16
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение модуля.....	21
5.1 Учебная литература	21
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение модуля.....	22
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	22
6. Иные сведения и (или) материалы	23
6.1 Тесты на определение уровня физической подготовленности	23
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	25

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины Фитнес, Легкая атлетика, Спортивные игры, Плавание» является формирование 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. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

3. 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;

4. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

5. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения модуля у обучающегося должна быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее – ОПОП): УК-7.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые модулем компетенции.

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

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые модулем.

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	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка; Лёгкая атлетика; Спортивные игры; Плавание Правоприменительная практика Подготовка к сдаче и сдача

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	государственного экзамена

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по модулю

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые модулем.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за модулем	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые модулем
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Уметь: использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; составлять комплексы физических упражнений; проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за модулем	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые модулем
		самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Таблица 4 – Объем и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по модулю, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость модуля	328	328	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	176	14	10
Аудиторная работа (всего):	176	14	10
в том числе:			
лекции	0	0	0
практические занятия, семинары	176	14	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)	152	314	314
4 Промежуточная аттестация обучающегося	зачет (2, 3, 4, 5, 6 сем.)	зачет	зачет (4)

3. Учебно-тематический план и содержание модуля

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план очной формы обучения для основной группы обучающихся (далее – основная группа):

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ¹ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	54	54		ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	54	54		ПР-1

¹ ПР-1 – тест, УО-3 – зачет

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ¹ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
3.	Развитие общей выносливости.	54	54		ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	54		ПР-1
5.	Степ-аэробика	54	54		ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	328		
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	54	54		ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	54	54		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	328		
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	54	54		ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	54		ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	54		ПР-1
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	54		ПР-1
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	328		
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	108	108		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в	58	58		ПР-1

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ¹ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.				
	Промежуточная аттестация.				УО-3
ИТОГО:		328	328		

Таблица 5.1 – Учебно-тематический план очной формы обучения для специальной медицинской группы обучающихся (далее – группа СМГ):

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ² текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Семестр 1.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	54	54		
Семестр 2.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	6	6		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 2:	54	54		
Семестр 3.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей	6	6		ИЗ, ПР-1

² УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы ² текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	направленности				
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 3:	54	54		
Семестр 4.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 4:	54	54		
Семестр 5.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	8	8		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	6	6		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 5:	54	54		
Семестр 6.					
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	10	10		ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	8	8		ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	8		ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	8	8		ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	8	8		ИЗ, ПР-1

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ² текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	8	8		ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	8	8		ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 6:	58	58		
	ВСЕГО:	328	328		

Таблица 5.2 – Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения (основная группа):

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ³ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Степ-аэробика	54	2	52	ИЗ, ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	56	4	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	14	314	
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	56	4	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	14	314	
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника	54	2	52	ИЗ, ПР-1

³ ПР-1 – тест, ИЗ – индивидуальное задание, УО-3 – зачет

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ³ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	нападения и защиты. Игровая практика.				
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	56	4	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	14	314	
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	14	314	

Таблица 5.3 – Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения (группа СМГ):

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ⁴ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	46	2	44	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	46	2	44	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	46	2	44	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	46	2	44	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	46	2	44	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	46	2	44	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	52	2	50	ИЗ, ПР-1

⁴ УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ⁴ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	328	14	314	

Таблица 5.4 – Учебно-тематический план заочной формы обучения (основная группа):

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина «Фитнес»					
1.	Функциональный тренинг	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Силовые направления фитнеса.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Развитие общей выносливости.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Развитие гибкости	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Степ-аэробика	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Фитбол-гимнастика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	10	318	
Дисциплина «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	10	318	
Дисциплина «Спортивные игры»					
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	56	2	54	ИЗ, ПР-1
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подачи. Игровая практика.	54	2	52	ИЗ, ПР-1
5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника	53	1	52	ИЗ, ПР-1

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
	нападающего удара. Игровая практика.				
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	53	1	52	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	10	318	
Дисциплина «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	4	78	ИЗ, ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	82	2	80	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	ИТОГО:	328	10	318	

Таблица 5.5 – Учебно-тематический план заочной формы обучения (группа СМГ):

№ п/п	Разделы и темы модуля по занятиям	Общая трудоёмкос ть (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы ⁵ текущего контроля и промежуточно й аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
1.	Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	47	1	46	ИЗ, ПР-1
2.	Комплексы упражнений общеукрепляющей направленности	46	2	44	ИЗ, ПР-1
3.	Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	46	2	44	ИЗ, ПР-1
4.	Комплексы упражнений при плоскостопии	45	1	44	ИЗ, ПР-1
5.	Комплексы упражнений при пониженном зрении	47	1	46	ИЗ, ПР-1
6.	Комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания	47	1	46	ИЗ, ПР-1
7.	Занятия оздоровительной физической культурой в бассейне	50	2	48	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация.				УО-3
	Итого в семестре 1:	328	10	318	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание модуля.

⁵ УО-3 - зачет, ПР-1- тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Наименование раздела, темы модуля	Содержание занятия
Дисциплина «Фитнес»		
1.	Функциональный тренинг	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа). Упражнения с собственным весом, в парах с различным оборудованием (фитболы, степ-платформы). Упражнения на управление динамикой движения, ритмом выполнения, мышечных ощущений. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма. Изучение техники танцевальных движений.
2.	Силовые направления фитнеса.	Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих. Комплексы для тренировки различных мышечных групп. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, фитболы, степ-платформы и др.).
3.	Развитие общей выносливости.	Выполнение комплексов упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц в течение продолжительного времени. Изучение техники танцевальных движений. Комплексы упражнений для снижения веса.
4.	Развитие гибкости	Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях. Выполнение комплекса упражнений в парах.
5.	Степ-аэробика	Основные шаги степ-аэробики: базовый шаг (basic), шаг V- step, шаг касание вверх и вниз (tap up, tap down), шаг с подъемом (lift), шаг straddle up, шаг подскоки (over the top, across, lunge), шаг выпады (lunges), шаг с поворотом (turn step) и др.
6.	Фитбол-гимнастика.	Базовые упражнения фитбол-гимнастики. Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче и др.. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор, лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Упражнения на равновесие. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
Дисциплина «Легкая атлетика»		
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах.
2.	Основы техники бега на длинные дистанции. Общая физическая подготовка. Высокий старт.	Высокий старт. Стартовый разгон. Темп бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Длина шага в стайерском беге. Тактики в стайерском беге. Дыхание в стайерском беге.

3.	Общая физическая подготовка. Обучение технике стартового разгона, бега при входе в поворот и финиширования.	Дистанция стартового разгона. Шаги стартового разгона. Скорость разгона. Особенности техники бега при входе в поворот: постановка корпуса, движения рук, движения ног, наклоны тела. Влияние поворотов на скорость бега. Оптимальное расположение на дистанции для входа в поворот. Способы финиширования. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа.
4.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	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.
5.	Общая физическая подготовка. Обучение технике прыжка в длину.	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.
6.	Общая физическая подготовка. Обучение технике спортивной ходьбы.	Подводящие упражнения. Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		
Дисциплина «Спортивные игры»		
1.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника владения мячом. Передачи мяча. Броски. Игровая практика.	Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. Короткая передача. Длинная передача. Передача мяча с отскоком от пола. Штрафной бросок. Игровая практика.
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения и защиты. Игровая практика.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровые приемы защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика.
3.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Игровая практика.	Действия игрока без мяча, с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия: взаимодействия двух, трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центрному. Возможные выходы центрного и положение защитника. Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика.
4.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. Техника подач. Игровая практика.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика.

5.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Техника нападающего удара. Игровая практика.	Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при 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. Нападающий удар с передачи. Игровая практика.
6.	Волейбол. Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. Игровая практика.	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 – <i>зачет</i>		
Дисциплина «Плавание»		
1.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше.
2.	Общая физическая подготовка. Техника спортивных способов плавания: кроль на спине: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание.	Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. Совершенствование техники «кроль на спине».
3.	Общая физическая подготовка. Техника стартовых прыжков с тумбочки и старта из воды.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду с бортика. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы.
4.	Общая физическая подготовка. Техника поворотов в спортивном плавании, их классификация и специфика выполнения.	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

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

Таблица 7 – Оценка результатов учебной работы обучающихся *очной* формы обучения (основная группа):

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплин модуля (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий; обязательное посещение не менее 75% занятий в семестре)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 80% заданий.	20–27
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента при посещении не менее 75% занятий в семестре)	см. п.6.1	20–25
		Динамика уровня физ. подготовленности	Разница баллов по сравнению с предыдущим семестром	10–25
			1 балл – стабильно высокий результат.	1–3
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях (по желанию студента)	5 баллов – одно физкультурно-оздоровительное мероприятие; 7 баллов – внутривузовские соревнования; 10 баллов – городские соревнования; 15 – областные соревнования	5–15
		Результативность участия в соревнованиях (по желанию студента)	III место – 5 баллов II место – 7 баллов I место – 10 баллов	5–10
Итого по текущей работе в семестре:				51-100
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51–100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				10–20
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51–100 б.

Таблица 7.1 – Оценка результатов учебной работы обучающихся очной формы обучения (группа СМГ):

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплин модуля (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (27 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение не менее 70% заданий	27–54
		Ведение дневника самоконтроля	13 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-	13–24

			100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (2 комплекса по выбору студента)	За один комплекс: 3 балла – на 51%-65% соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения; 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	6–12
Итого по текущей работе в семестре:				51–100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10–20 (51–100% по приведенной шкале)
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 –100 б.

Таблица 7.2 – Оценка результатов учебной работы обучающихся очно-заочной формы обучения (основная группа):

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплин модуля (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (7 занятий)	4 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 6 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	28–42
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента)	см. п.6.1	13–28
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (2 задания)	За одно задание: 5 баллов – правильно выполнено от 51% до 65% задания 10 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	10–20
Итого по текущей работе в семестре:				51–100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10–20 (51–100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				10–20
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				51–100 б.

Таблица 7.3 – Оценка результатов учебной работы обучающихся очно-заочной формы обучения (группа СМГ):

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплин модуля (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (7 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	21–35
		Ведение дневника самоконтроля	12 баллов – выполнение 51% -65% объема дневника самоконтроля 24 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	12–24
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (2 комплекса по выбору студента)	За один комплекс: 3 балла – на 51%-65% соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения; 6 баллов – адекватный выбор упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	6–12
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (6 заданий)	За одно задание: 2 балла – правильно выполнено от 51% до 65% задания 5 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	12–30
Итого по текущей работе в семестре:				51–100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51%-65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51–100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				10–20
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				51–100 б.

Таблица 7.4 – Оценка результатов учебной работы обучающихся заочной формы обучения (основная группа):

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплин модуля (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и	80 (100% по	Практические занятия (5 занятий)	6 баллов – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%	30–40

выполнение заданий	приведенной шкале)		8 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	
		Выполнение тестов на определение уровня физической подготовленности на практических занятиях (по выбору студента)	см. п.6.1	6–24
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (3 задания)	За одно задание: 2 балла – правильно выполнено от 51 до 65% задания 12 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	15–36
Итого по текущей работе в семестре:				51–100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10–20 (51–100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				10–20
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации :				51–100 б.

Таблица 7.5 – Оценка результатов учебной работы обучающихся заочной формы обучения (*группа СМГ*):

Учебная работа (виды)	Сумма баллов в	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплин модуля (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	15–25
		Ведение дневника самоконтроля	12 баллов – выполнение 51% - 65% объема дневника самоконтроля 15 баллов – выполнение 66%-100% объема и корректное ведение дневника самоконтроля.	12–15
		Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (4 комплекса по выбору студента)	2 балла – неполное соответствие выбора упражнений и порядка их выполнения (51%-65%); 6 баллов – адекватный выбор	8–24

			упражнений и порядок их выполнения (66-100%)	
		СРС: выполнение индивидуальных заданий (4 задания)	За одно задание: 4 балла – правильно выполнено 51-65% задания 7 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	16–32
Итого по текущей работе в семестре:				51–100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Выполнение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение, задание выполнено на 51% -65%) 20 баллов (максимальное значение, 66-100% задания выполнено верно)	10-20 (51–100% по приведенной шкале)
Итого по промежуточной аттестации:				10–20
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации:				51–100 б.

Таблица 7.6 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки.

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

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение модуля

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие : [16+] / Н. В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 20.01.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – 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: 20.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

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 модуля

Учебные занятия по дисциплинам модуля проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.	Оборудование: тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул. Циолковского, дом № 6
103 Зал фитнеса. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.	Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул. Циолковского, дом № 6
201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.	Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул. Циолковского, дом № 6
208 Зал ритмической гимнастики. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.	Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул. Циолковского, дом № 6
214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.	Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул. Циолковского, дом № 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ). – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>, свободный.

2. Информация о физической культуре в жизни современного человека. – URL: <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>, свободный.

3. Статьи по физической культуре. – URL: <http://window.edu.ru/resource/547/58547>,

свободный.

4. История Олимпийских игр современности. – URL: <http://www.olympichistory.info/>, свободный.

5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>, свободный.

6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. – URL: <http://www.studsport.ru/>, свободный.

7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation. – URL: <https://www.fisu.net/>, свободный.

6. Иные сведения и (или) материалы

6.1. Тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов
	юноши	девушки	
Дисциплина «Фитнес»			
Скоростные качества: – челночный бег 3×10 (сек.)	7,3 и менее	8,4 и менее	5
	7,4-8,0	8,5-9,3	4
	8,1-8,2	9,4-9,7	3
	8,3-8,4	9,8-10,1	2
	8,5-8,6	10,2-10,5	1
	– прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.):	140 и более	150 и более
130-139		140-149	4
120-129		130-139	3
110-119		120-129	2
100-109		110-119	1
Силовые качества: – поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)		48 и более	43 и более
	37-47	35-42	4
	33-36	32-34	3
	30-32	29-31	2
	27-29	26-28	1
	– сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (кол-во раз)	44 и более	17 и более
32-43		12-16	4
28-31		10-11	3
25-27		8-9	2
20-24		6-7	1
– подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и в висе лежа, перекладина на высоте 90см (девушки)		15 и более	18 и более
	12-14	12-17	4
	10-11	10-11	3
	8-9	8-9	2
	6-7	6-7	1
	Выносливость: – прыжки со скакалкой	2 минуты без остановки	
нахождение в «Планке» 2 мин.		5	
Гибкость: – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	13 и более	16 и более	5
	8-12	11-15	4
	6-8	8-10	3
	4-5	6-7	2
	2-3	4-5	1
	– наклон туловища вперёд из	18 и более	20 и более

положения сидя с прямыми ногами (см).	14-17	16-19	4
	9-13	11-15	3
	4-8	5-10	2
	1-3	1-4	1
Равновесие:			
– тест «Аист» (сек.)	51 и более		5
	40-50		4
	25-39		3
	10-24		2
	9 и менее		1
– проба Ромберга (сек.)	55 и более		5
	51-54		4
	46-50		3
	41-45		2
	36-40		1
Дисциплина «Легкая 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
	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
	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
	205-209	160-169	2
	200-204	150-159	1
– тест Купера (6 мин., м)	1400 и более	1300 и более	5
	1300-1399	1200-1299	4
	1200-1299	1050-1199	3
	1050-1199	901-1049	2
	менее 1050	менее 900	1
Дисциплина «Спортивные игры»			
Волейбол:			
– подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– нижний прием мяча в парах (кол-во раз)	19-20		5
	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
– передача мяча в парах через сетку	19-20		5

(кол-во раз)	17-18		4
	15-16		3
	13-14		2
	11-12		1
Баскетбол: – штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5
	7-8		4
	5-6		3
	3-4		2
	1-2		1
– скоростное ведение мяча «Змейка» (сек.)	менее 13,0	менее 15,0	5
	13,0-13,5	15,0-15,5	4
	13,6-14,0	15,6-16,0	3
	14,1-14,6	16,1-16,6	2
	14,7-15,0	16,7-17,0	1
– передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5
	25-27	22-24	4
	22-24	19-21	3
	19-21	16-18	2
	16-18	13-15	1
– упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5
	13-14	11-12	4
	11-12	9-10	3
	9-10	7-8	2
	7-8	5-6	1
Дисциплина «Плавание»			
– 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
	1.11-1.15	1.26-1.30	2
	1.16-1.20	1.31-1.35	1
– 50м вольным стилем (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
	1.11-1.15	1.26-1.30	2
	1.16-1.20	1.31-1.35	1
– 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
	42,0-42,9	48,1-49,0	2
	43,0-43,9	49,1-50,0	1
– 200м вольным стилем	по факту выполнения без учета времени		5

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – зачёт.

Основная группа:

1. Продемонстрировать индивидуальные упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
2. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования верхней передачи в волейболе.
3. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу в волейболе.

4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования техники подачи мяча в волейболе.
5. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для обучения и совершенствования ведения мяча в баскетболе.
6. Продемонстрировать упражнения в парах (не менее 4-х) для обучения и совершенствования передач мяча в баскетболе.
7. Подводящие командные упражнения для совершенствования передач мяча в баскетболе.
8. Продемонстрировать бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли.
9. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
10. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
11. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц спины.
12. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц плечевого пояса.
13. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления мышц внутренней и задней поверхности бедра.
14. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) для развития и укрепления ягодичных мышц.
15. Описать фазы бега на короткие дистанции.
16. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на груди.
17. Продемонстрировать подводящие упражнения (не менее 3-х) к обучению кролю на спине.

Группа СМГ:

1. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) общеукрепляющей направленности.
2. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Продемонстрировать комплекс упражнений по В.П. Илларионову.
4. Продемонстрировать упражнения (не менее 4-х) при пониженном зрении.
5. Продемонстрировать комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.
6. Продемонстрировать комплекс упражнений в воде (не менее 4-х) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

6.3. Дневник самоконтроля (для групп СМГ)

Дневник самоконтроля заполняется студентом группы СМГ на практических занятиях. Дневник состоит из 3-х частей: антропометрические показатели, определение уровня физической работоспособности по методике 6-тимоментной функциональной пробы по Д. Н. Давиденко и функциональные пробы для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

1. Антропометрические показатели.

Антропометрические показатели заносятся в таблицу два раза за семестр: на первом и последнем занятиях. В конце семестра данные анализируются, делается вывод.

Показатели	начало семестра	конец семестра
Рост (см)		
масса тела (кг)		
окружность грудной клетки (см)		

окружность талии (см)		
окружность бедер (см)		

2. Определение уровня физической работоспособности по методике 6-ти моментной пробы по Д. Н. Давиденко.

Проба выполняется на практических занятиях до получения физической нагрузки в следующей последовательности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение одной минуты (показатель p_1).

2. Спокойно подняться, простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение одной минуты (показатель p_2).

3. Вычислить разницу между показателями стоя и лежа, умножить эту цифру на 10: $p_3 = (p_2 - p_1) \times 10$

4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты (показатель p_4).

5. Сосчитать пульс в течение второй минуты после приседаний (показатель p_5).

6. Затем сосчитать пульс в течение третьей минуты (показатель p_6).

7. Вычислить суммарный показатель: $N = p_3 + p_4 + p_5 + p_6$

8. Сравнить полученные результаты с таблицей.

Уровень	Суммарный показатель
высокий	340 и ниже
выше среднего	341-400
средний	401-450
низкий	451 и выше

Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, состояния сердечнососудистой системы, увеличение – об ухудшении этих параметров.

9. Занести данные в таблицу.

показатели	Дата занятия													
	1.09	5.09	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
p_1														
p_2														
p_3														
p_4														
p_5														
p_6														
итоговый показатель														

На основе полученных данных **строится график** динамики физической работоспособности. По оси ординат располагаются уровни физической работоспособности, по оси абсцисс – даты.

3. Функциональные пробы.

Пробы выполняются на практических занятиях. Данные заносятся в таблицу. В конце семестра студент анализирует полученные данные и делает вывод о состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата.

Дыхательная система

дата	проба Штанге		проба Генчи	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
...				

Сердечно-сосудистая система

дата	Одномоментная проба		проба Рюфье		проба Мартине	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09						
05.09						
...						

Вестибулярный аппарат

дата	Проба Ромберга-1		Проба Ромберга-2	
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки
01.09				
05.09				
...				

6.4. Примерные темы индивидуальных заданий для самостоятельной работы студента

1. Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами.
3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
4. Прикладные виды аэробики.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общепедагогической подготовки за период обучения.
6. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
7. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
8. Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.
9. Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте».
10. Упражнения на тренажерах различных типов.

Составитель (и): _____ Монахова Е.Г., канд. пед. наук, доцент кафедры ФКиС
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))