Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: дисциплины (секции) Легкая атлетика, Баскетбол, Волейбол, Плавание.

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора **2021**

Новокузнецк 2023

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 6
3.1. Учебно-тематический план 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины (секции) 9
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля 13
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля 17
5.1. Учебная литература 17
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля. 17
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 18
6. Иные сведения и (или) материалы 18
6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля 18
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 20

1. Цель модуля

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

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

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

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

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

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые модулем компетенции

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

1.2. Индикаторы достижения компетенций

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

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию в ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт **Б1.В.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** **Б1.В.01.ДВ.01.01 Легкая атлетика** **Б1.В.01.ДВ.01.02 Плавание** **Б1.В.01.ДВ.01.03 Баскетбол** **Б1.В.01.ДВ.01.04 Волейбол** Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки

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

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

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

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

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	328	328
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	10
Аудиторная работа (всего):	328	10
в том числе:		
лекции		
практические занятия, семинары	328	10
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем*)*		
творческая работа (эссе)		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)		314
4 Промежуточная аттестация обучающегося	зачет	4 часа (I курс – зачет)

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

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план очной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	54	54		ПР-1
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) «Баскетбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания 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) «Волейбол»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания 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 (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
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) «Плавание»					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	54	54		ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль.	54	54		ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	54	54		ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	54	54		ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	54	54		ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	58	58		ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	**328**	**328**		

Таблица 6 – Учебно-тематический план заочной формы обучения

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

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

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы дисциплины (секции)

Таблица 7 – Содержание дисциплин (секций)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплин (секций)	Содержание занятия
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»		
Содержание практических занятий		
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	Положительные эффекты бега. Характеристика составных частей 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.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. 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.	Основы техники спортивной 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. Основы техники прыжков.	Специальные упражнения прыгуна в высоту. Техника прыжка в 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.
5.	Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. 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.
6.	Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	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 – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Баскетбол»		
Содержание практических занятий		
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещений в баскетболе.	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. Техника нападения в баскетболе.	Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика.
3.	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	Игровые приемам 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.
4.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Касания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюдный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Технический фол.
5.	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические 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. Игровая практика.
6.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центровому. Возможные выходы центрового и положение защитника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Волейбол»		
Содержание практических занятий		
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Стойки основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком. вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения и после остановки различными способами. Эстафеты с перемещениями различными способами. Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное перемещение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика.

2.	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях (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 площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя 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 тройках. Прием мяча снизу 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.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	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. 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.	Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе.	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.	Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе.	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 – *зачет*	
Дисциплина (секция) «Плавание»		
Содержание практических занятий		
1.	Роль плавания в поддержании необходимого уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	Повышение адаптационных резервов организма средствами плавания. 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. 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 как средство поддержания уровня физической подготовленности.. Техника плавания способом кроль.	ОФП на учебно-тренировочных занятиях по плаванию. Кроль на груди. Кроль на спине. 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. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль.
3.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника работы рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствование техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй.
4.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы рук брасом. Совершенствование техники «брасс». Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе.

5.	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. 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.
6.	Общая физическая подготовка. Прикладное плавание.	Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся плаванием.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	

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

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

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

очная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
			5,5 баллов – неполное соответ-	

			ствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	
			5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				**20-40**
Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

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

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	15-25
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (5 комплексов)	6 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса; 7 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса; 8 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация; 9 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация.	30-45

		Выполнение индивидуальных заданий (7 заданий)	1 балл – одно правильно выполненное задание	1-7
			Итого по текущей работе в семестре	**51 - 100**

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

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

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

Таблица 11 – Обязательные тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»				
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	
	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	
Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
Дисциплина (секция) «Баскетбол»				
Штрафные броски (кол-во раз из 10)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Скоростное ведение мяча «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 раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	25-27	22-24	4	
	22-24	19-21	3	
	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
Дисциплина (секция) «Волейбол»				
Подача мяча (кол-во раз из 10).	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно	без потери мяча		5	1-5
	с потерей мяча		1	
Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)	9-10		5	1-5
	7-8		4	
	5-6		3	
	3-4		2	
	1-2		1	
Дисциплина (секция) «Плавание»				
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5	1-5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4	
	1.01-1.10	1.16-1.25	3	
	1.11-1.15	1.26-1.30	2	
	1.16-1.20	1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин, сек)	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	
	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5
	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	2	

	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

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

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

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

Дополнительная учебная литература:

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

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

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

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

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

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

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

1.	Легкая атлетика	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	Баскетбол	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** кольца баскетбольные, фермы крепле-	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

		ния баскетбольного щита, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	
3.	Волейбол	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** сетка волейбольная, мячи: волейбольные. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
4.	Плавание	**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 - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

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

6. Иные сведения и (или) материалы

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

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.

7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

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

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

10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

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

12. Круговая тренировка в домашних условиях.

13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

16. ЛФК при заболеваниях суставов.

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

18. Малые формы физической культуры.

19. Значение утренней гигиенической гимнастики.

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

21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

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

23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

26. Общие основы лечебной физической культуры.

27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

28. Оздоровительные системы физических упражнений.

29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

39. Рекреационная физическая культура

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

41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

42. Современные популярные системы физических упражнений.

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

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

45. Средства и методы спортивной тренировки.

46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.

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

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

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

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

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

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

53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

54. Цель и задачи производственной физической культуры.

55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 11 – Примерные практические задания к зачету

Дисциплины (секции) модуля	Разделы и темы	Примерные практические задания
1 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Баскетбол	Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
Волейбол	Подачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10).
Плавание	Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».
2 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Баскетбол	Техника владения мячом в баскетболе.	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.)
3 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед,

	развития гибкости.	стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Баскетбол	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» 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 стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).
4 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
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	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
5 семестр		
Легкая атлетика	Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин.
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).
6 семестр		
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
Баскетбол	Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
Волейбол	Тактическая подготовка в волейболе.	Игровая практика.
Плавание	Совершенствование техники «кроль на спине».	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).

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