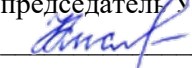


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 29.04.2021 16:18:44  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a9666035

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план ФМФИ-618ППО(4г)АБ.plx  
Прикладная информатика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 130  
самостоятельная работа 198

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | 2(1.2) |     | 3(2.1) |     | 4(2.2) |     | 5(3.1) |     | 6(3.2) |     |
|---------------------------------------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД |
| Практические                          | 20     | 20  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  |
| В том числе инт.                      | 12     | 12  | 22     | 22  | 22     | 22  | 12     | 12  | 22     | 22  | 10     | 10  |
| Итого ауд.                            | 20     | 20  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  |
| Контактная работа                     | 20     | 20  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  |
| Сам. работа                           | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32  | 34     | 34  | 34     | 34  | 34     | 34  |
| Итого                                 | 52     | 52  | 54     | 54  | 54     | 54  | 56     | 56  | 56     | 56  | 56     | 56  |

|       |     |
|-------|-----|
| Итого |     |
| УП    | РПД |
| 130   | 130 |
| 100   | 100 |

|     |     |
|-----|-----|
| 130 | 130 |
| 130 | 130 |
| 198 | 198 |
| 328 | 328 |

Программу составил(и):

*Залевская Елена Николаевна*

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015г. №207)

составлена на основании учебного плана:

Прикладная информатика

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|  |
|--|
| Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.  |
| Задачи изучения дисциплины:  |
| - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  |
| - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;   |
| - 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 и спорте;  |
| - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;  |
| - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.  |
| Область профессиональной деятельности: системный анализ прикладной области, формализация решения прикладных задач и процессов информационных систем; разработка проектов автоматизации и информатизации прикладных процессов и создание информационных систем в прикладных областях; выполнение работ по созданию, модификации, внедрению и сопровождению информационных систем и управление этими работами. |
| Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются прикладные и информационные процессы, информационные технологии, информационные системы.  |

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|   |      |
|---|------|
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.Б |
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |      |
| Содержание дисциплины базируется на материале:  |      |
| «Физическая культура» (школьный курс)   |      |
| «Анатомия» (школьный курс)  |      |
| «Обществознание» (школьный курс)  |      |
| <b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |      |
| Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в т.ч. первичных умений и навыков НИД) |      |

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

|   |
|---|
| <b>Знать:</b>   |
| <b>Уметь:</b>   |
| использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;       |
| <b>Владеть:</b>   |
| Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; |
| Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.  |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|   |
|---|
| <b>3.1 Знать:</b>   |
| <b>3.2 Уметь:</b>   |
| использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;       |
| <b>3.3 Владеть:</b>   |
| Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; |

Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 1.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 1              | 10    | 6         |
| 1.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 1              | 12    | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>               |                |       |           |
| 2.1         | Гимнастика /Пр/                           | 1              | 10    | 6         |
| 2.2         | Гимнастика /Ср/                           | 1              | 20    | 0         |
|             | <b>Раздел 3. Волейбол</b>                 |                |       |           |
| 3.1         | Волейбол /Пр/                             | 2              | 12    | 12        |
| 3.2         | Волейбол /Ср/                             | 2              | 20    | 0         |
|             | <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 4.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 2              | 10    | 10        |
| 4.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 2              | 12    | 0         |
|             | <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 5.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 3              | 10    | 10        |
| 5.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 3              | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                |                |       |           |
| 6.1         | Баскетбол /Пр/                            | 3              | 12    | 12        |
| 6.2         | Баскетбол /Ср/                            | 3              | 14    | 0         |
|             | <b>Раздел 7. Баскетбол</b>                |                |       |           |
| 7.1         | Баскетбол /Пр/                            | 4              | 10    | 10        |
| 7.2         | Баскетбол /Ср/                            | 4              | 16    | 0         |
|             | <b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 8.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 4              | 12    | 2         |
| 8.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 4              | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>          |                |       |           |
| 9.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 5              | 10    | 10        |
| 9.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 5              | 16    | 0         |
|             | <b>Раздел 10. Волейбол</b>                |                |       |           |
| 10.1        | Волейбол /Пр/                             | 5              | 12    | 12        |
| 10.2        | Волейбол /Ср/                             | 5              | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 11. Подвижные игры</b>          |                |       |           |
| 11.1        | Подвижные игры /Пр/                       | 6              | 10    | 10        |
| 11.2        | Подвижные игры /Ср/                       | 6              | 16    | 0         |
|             | <b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>         |                |       |           |
| 12.1        | Легкая атлетика /Пр/                      | 6              | 12    | 0         |
| 12.2        | Легкая атлетика /Ср/                      | 6              | 18    | 0         |

#### 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

##### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Легкая атлетика.

Практическое занятие 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.

Практическое занятие 2-3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Изучение техники бега с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.

Практическое занятие 4-5. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники специальных упражнений бегуна, техника старта и стартового разгона.

Практическое занятие 6-7. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие 8-9. Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 10-11. Изучение техники бега на средние дистанции:

техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.

Практическое занятие 12-13. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.  
 Практическое занятие 14-15. Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.  
 Практическое занятие 16-17. Кроссовая подготовка.  
 Практическое занятие 18-19-20. Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.  
 Гимнастика.  
 Практическое занятие 1. Изучение специальной терминологии. Строевые упражнения на месте и в движении.  
 Практическое занятие 2-3. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.  
 Практическое занятие 4. Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике.  
 Практическое занятие 5-6. Продолжать учить технике элементарных движений на бревне и в акробатике.  
 Практическое занятие 7. Изучение комплекса аэробики.  
 Практическое занятие 8-9. Продолжать учить комплекс аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.  
 Практическое занятие 10. Выполнение элементов гимнастики на оценку.  
 Спортивные игры. Волейбол.  
 Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста.  
 Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом. Изучение верхней передачи двумя руками.  
 Практическое занятие 4-5. Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.  
 Практическое занятие 6-7. Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 8-9. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 10-11. Совершенствование изученных технических и тактических приемов в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 12. Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.  
 Спортивные игры. Баскетбол.  
 Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста.  
 Практическое занятие 2-3. Изучение стоек и передвижений баскетболиста, техники владения мячом. Передаче мяча от груди двумя руками.  
 Практическое занятие 4-5. Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».  
 Практическое занятие 6-7. Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 8. Изучение тактического приема атаки мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 9-11. Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.  
 Практическое занятие 12. Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.  
 Подвижные игры.  
 Практическое занятие 1. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни. Значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.  
 Практическое занятие 2-3. характеристика и классификация подвижных игр. Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем.  
 Практическое занятие 4-5. Методика обучения подвижным играм. Методика проведения самой подвижной игры. Составление конспекта проведения подвижной игры. Проведение подвижных игр преподавателем.  
 Практическое занятие 6-7. Написание конспектов и самостоятельное проведение студентами подвижных игр.  
 Практическое занятие 8-9-10. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору).  
 Практическое занятие 11. Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение.

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студентов           | Продукты  |
|-------|-----------------|---|---|
|       |                 |   | деятельности  |
| 1     | Легкая атлетика | Изучение видов легкой атлетики                        | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии |
|       |                 | Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики |   |
|       |                 | Изучение техники низкого старта                       |   |
|       |                 | Написание реферата по проблеме легкой атлетики.       | Реферат   |
| 2     | Гимнастика      | Изучение видов гимнастики                             | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии |
|       |                 | Изучение правил соревнований по видам                 |   |

|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
|   |                 | гимнастики   | Дневник самоконтроля                                |
|   |                 | Развитие координационных и силовых физических качеств.         | Реферат   |
| 3 | Спортивные игры | Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу.        | Практическое судейство                              |
|   |                 | Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх.      | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии |
|   |                 | Развитие координационных и силовых физических качеств.         |   |
| 4 | Подвижные игры  | Составление конспекта подвижной игры                           | Конспект  |
|   |                 | Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия. |   |

Сценарий

|   |  |
|---|--|
| <b>5.3. Образовательные технологии</b>  |  |
| При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления. |  |
| <b>5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация</b>   |  |
| Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.   |  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

УП: ФМФИ-617ПШ(4г)АБ.plx

стр. 7

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>6.1.1. Основная литература</b>  |  |  |  |
|  | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год  |
| ЛП.1   | Чертов Н.В.                              | Физическая культура : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>                               | Ростов-на-Дону :<br>Издательство Южного<br>федерального университета,<br>2012  |
| ЛП.2   | В. И. Ильинич                            | Физическая культура студента и жизнь: учебник  | М. : Гардарики, 2010   |
| ЛП.3   | М. Я. Виленский, А. Г. Горшков           | Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. - Физическая культура и спорт  | М. : Гардарики, 2007   |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                      |  |  |  |
|  | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год  |
| ЛП.1   | В. М. Боярский, В. М. Карпов             | Волейбол: организация и методика проведения занятий: метод. рек. для студентов и преподавателей образоват. учреждений  | , Самара : Изд-во ПГСГА  |
| ЛП.2   | Евсеев, Ю.И.                             | Физическая культура : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>                               | Ростов-на-Дону :<br>Издательство «Феникс», 2014                                |
| ЛП.3   | В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов | Гимнастика: учебник для студентов вузов  | М. : КНОРУС, 2013  |
| ЛП.4   | Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина             | Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования  | М. : ИЦ "Академия", 2012   |
| ЛП.5   | Григорьева, И.В.                         | Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> | Воронеж : Воронежская<br>государственная<br>лесотехническая академия,<br>2012, |
| <b>6.2 Перечень программного обеспечения</b>                                 |  |  |  |
| - 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения высших и средних учебных заведений |  |  |  |

|  |
|--|
| - Acrobat Reader DC  |
| - Autodesk 3ds Max   |
| - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite  |
| - Embarcadero Delphi 2007 - CodeGear RAD Studio 2007 Professional Educational (Concurrent) (16 PC)   |
| - GIMP   |
| - Inkscape   |
| - Microsoft Access 2016, 2019  |
| - Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)  |
| - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online) |
| - Microsoft SharePoint Designer 2007 v2  |
| - Microsoft Windows 10 Education   |
| - Microsoft Windows 7/8.1 Professional   |
| - VirtualBox   |
| - XnView   |
| - Архиватор 7-Zip  |

|   |
|---|
| - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»   |
| <b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>  |
| - Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы) |
| - SCOPUS издательства Elsevier  |
| - SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)  |
| - База данных международных индексов научного цитирования Web of Science  |
| - БД «Polpred.com. Обзор СМИ»   |
| - УИС РОССИЯ  |
| - ЭБС «E-LIBRARY.RU»  |
| - ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)   |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»   |
| - ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)   |
| - 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ   |
| - Информационно-образовательная программа «Росметод»  |
| - СПС «ГАРАНТ-Аналитик»   |
| - СПС «Консультант-Плюс»  |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |
|---|--|
| 7.1   | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2   | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.  |



|     |  |
|-----|--|
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).  |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.  |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для студентов и преподавателей

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.

Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий. Самостоятельно проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурной деятельности, регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием в том числе, лиц с ограниченными возможностями здоровья, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу, применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; уметь использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства при занятиях физическими упражнениями.



## Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка)

название

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Гимнастика»      |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|--|---|
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |  |   |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме<br>max 5<br>Показ техники низкого старта<br>max 5  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики  |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов   |   |
| Текущий контроль по модулю «Гимнастика»      |  |   |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.                                     |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля<br>max 5 баллов  | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Комбинация на бревне max 10 баллов<br>Комбинация в акробатике max 10 баллов  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Комплекс аэробики max 5 баллов  |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |  |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Волейбол»        |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|---|--|
| Текущий контроль по модулю «Волейбол»        |   |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов   | Темы: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.  |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля<br>max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |   |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Выполнение на оценку:<br>передачи сверху двумя руками max 5 баллов;<br>приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов<br>подачи max 5 баллов  |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов  |  |
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |   |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме<br>max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Самостоятельная работа (на выбор)      |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю      | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов   |  |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Баскетбол»       |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|--|--|
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |  |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии тах 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме тах 5;<br>совершенствование физической подготовки тах 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м тах 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера тах 5 баллов<br>Прыжки в длину с места тах 5 баллов<br>Тест на силу тах 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов   |  |
| Текущий контроль по модулю «Баскетбол»       |  |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии тах 20 баллов   | Темы: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину).<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.                                       |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки тах 5 баллов  | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Ведение мяча тах 10 баллов<br>Выполнение штрафных  |  |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | бросков max 5 баллов<br>Передача от груди двумя<br>руками max 5 баллов            |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |  |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Баскетбол»       |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|--|--|
| Текущий контроль по модулю «Баскетбол»       |  |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.  |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля<br>max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Выполнение:<br>атаки кольца в движении max 5 баллов;<br>судейство max 5 баллов   |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов   |  |
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |  |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме<br>max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м max 5 баллов   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов   |  |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Волейбол»        |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8                             | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|---|--|
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |   |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов   | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме<br>max 5;<br>совершенствование физической подготовки<br>max 5 баллов  | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |   |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов  |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов  |  |
| Текущий контроль по модулю «Волейбол»        |   |  |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов   | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры;<br>Образовательные результаты:<br>владеет методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | ведение дневника самоконтроля<br>max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки<br>max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |   |  |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Выполнение:<br>нападающего удара max 5  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | баллов;<br>судейство max 5 баллов   |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |  |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

название

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля                          |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Подвижные игры»  |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Легкая атлетика» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:           |   |                               |                                |
| 1                                     | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                     | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                     | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю     |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация              |   |                               |                                |
| Итого:                                |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                 | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                          | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|--|---|
| Текущий контроль по модулю «Подвижные игры»  |  |   |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Конспект max 10 баллов;<br>Сценарий max 10 баллов  | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)  |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Выполнение:<br>проведение игры max 5 баллов;<br>проведение праздника в группе max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)       | 28-50 баллов   |   |
| Текущий контроль по модулю «Легкая атлетика» |  |   |
| Аудиторная работа                            | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей  |
| Самостоятельная работа (обяз.)               | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов    | История и проблемы современной легкой атлетики  |
| Самостоятельная работа (на выбор)            |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю            | Бег 100 м max 5 баллов   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов   |  |

Преподаватель к.п.н., доцент

Е.Н.Залевская