

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан педагогического

факультета

 О. В. Пастюк

"29" сентябрь 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальности)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

«Социальная педагогика и детская психология»

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2019 г.

## **1. Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) **Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту** являются формирование у студентов системы компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина **Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту** входит в обязательную часть дисциплин блока Б1 в объеме 328 часов, изучается в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах очной формы обучения и на 1, 2, 3 годах обучения заочной формы обучения.

Для изучения данной дисциплины бакалавр обязан владеть универсальными компетенциями, содержащимися в федеральных государственных стандартах программ бакалавриата, а также знаниями, умениями и навыками, освоенными при изучении учебной дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура и спорт».

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)**

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности.
- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Уметь:**

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- соблюдать и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранении и укреплении здоровья.
- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

***Иметь практический опыт:***

- использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.
- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
- составления комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)**

**4.1. Общесистемные требования**

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях Северо-Восточного государственного университета, а также в помещениях СК «Колымский».

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде sdo.svgu.ru для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

**4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению**

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

**4.2.1.1. Специальные помещения:**

- большой спортивный зал №1 (ул. Портовая, 13) для проведения практических занятий оснащен необходимым инвентарем: два баскетбольных кольца, 4 гимнастические лавки, стойки волейбольные, сетка волейбольная, игровые баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, конусы и фишки для разметки поля, большие теннисные мячи, обручи, гимнастические маты;

- малый спортивный зал (ул. Коммуны 4) для проведения практических занятий оснащен: 2 баскетбольных кольца, сетка волейбольная, баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастические коврики;

- плавательный бассейн (ул. Парковая) для проведения практических занятий оснащен: бассейн плавательный, ласты, доски для плавания, тумбы, вышка 3 метра;

- городской стадион для практических занятий оснащен беговыми дорожками, футбольным полем, баскетбольной площадкой.

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающиеся из числа инвалидов

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п. 4.4.3 ФГОС)

Шевченко С.Т. – старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии ведет научную, учебно-методическую и практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модулю)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

4.4.1. Внутренняя оценка

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

<b>Показатели компетенции</b>	<b>Критерий оценивания</b>	<b>Уровень сформированной компетенции</b>
Знать	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	Высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные. В то же время при ответе допускает несущественные погрешности	Повышенный
	Показывает достаточные, но неглубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	Пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	Высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	Повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	Пороговый
	Не может решать практические задачи	недостаточный
Иметь практический опыт	Владения навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат	Высокий

	своей деятельности	
	Владения навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	Повышенный
	Показывает слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	Пороговый
	Отсутствие навыков	недостаточный

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 часов.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 160 часов.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 1 Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по годам: на 1,2,3,4,5 семестрах – зачет.

Таблица 2 Заочная форма обучения.

Формы текущего и промежуточного контроля по семестрам: 1, 2, 3 курс – зачет.

## 6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

### Содержание дисциплины:

#### Модуль 1. Спортивные игры

**Баскетбол:** Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование ловли и передач мяча с места. Разучивание и совершенствование передач в движении в двойках и тройках.

Разучивание и совершенствование бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершенствование ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.

**Волейбол:** Ознакомление с правилами, техникой и тактикой игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.

### **Модуль 2. Силовая подготовка**

**Общая физическая подготовка:** Развитие основных физических качеств ( силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений)). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.

**Специальная физическая подготовка:** Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.

### **Модуль 3. Легкая атлетика**

**Бег на короткие дистанции:** Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)

**Бег на длинные дистанции:** Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 2000 м (жен.), на 3000 м (муж.)

**Прыжки в длину с места:** Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).

**Модуль 4. Плавание.** Техника безопасности. Техника дыхания в воде. Плавание определенным стилем.

## **7. Образовательные технологии.**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирований компетенций:

Традиционные формы и методы обучения по разделам программы:

### а. Практический раздел:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки
- сенсорные методы;
- зрительные методы;
- слуховой, звуковой метод.

### б. Внеучебная работа студента:

- участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- самоподготовка;

### в. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

- принцип сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- динамичности

### г. Активные и интерактивные формы проведения занятий:

Межфакультетские лично-командные соревнования по изучаемым видам спорта на учебно-тренировочных занятиях в качестве участника.

## **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] /

Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – 978-5-4458-3076-4. Режим доступа:  
<http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

**9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

**9.1. Основная литература**

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

**9.2. Дополнительная литература**

Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

**9.3. Ресурсы ИТС «Интернет»**

## 11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модуля) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин (модулей) содержит адаптивную часть и методические рекомендации для проведения занятий и спортивных мероприятий, способствующих формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Автор(ы): Шевченко С.Т. старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк 27.09.2019 г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк,  
подпись  
кандидат педагогических наук, доцент

«27» сентября 2019 г.

## 10. Рейтинг-план дисциплины (модуля) (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)

**Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

(указать шифр и название дисциплины согласно учебному плану)

Факультет (институт) ПедагогическийКурс \_\_ группа \_\_ - \_\_, семестр 1-5, 201 /201 учебного года  
(номер курса) (обозначение группы) (номер семестра и учебный год)

Преподаватель (и): Шевченко С.Т.

Кафедра педагогики и валеологии

(наименование кафедры, ведущей дисциплину)

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика. - Плавание	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1
2	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика. - Плавание	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1
3	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика. - Плавание	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1

\* - см. ФОС п. 3.4.;

\*\* - см. ФОС п. 3.4

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

## Приложение 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Методические рекомендации для студентов общего характера.** Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности. Но это возможно лишь в том случае, если студенты занимаются физическими упражнениями ежедневно, хотя бы по 1-му часу и методически правильно.

Поэтому студентам, помимо учебных занятий по физической культуре, необходимо повседневно использовать утреннюю гимнастику, самостоятельные занятия ходьбой, бегом, играми, атлетической гимнастикой и другие виды двигательной активности с учетом интереса и возможностей. Контрольные упражнения (тесты), предусмотренные программой, невозможно выполнить, не занимаясь самостоятельно. Их целесообразно вводить в утреннюю гимнастику или в тренировочное занятие. На самостоятельных занятиях надо ориентироваться на пульсовые режимы, рекомендуемые для каждого студента с учетом его уровня физического состояния.

Ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать результаты вместе с преподавателем.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенno важен активный отдых в каникулы.

Установлено, что студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность по сравнению с теми, кто предпочтал пассивный отдых.

Для студентов специальной медицинской группы важным является ежедневное ведение дневника самоконтроля за своим функциональным состоянием, а также разработка двигательных режимов с учетом заболевания и функционального состояния с использованием средств закаливания, самомассажа и аутотренинга.

**Методические рекомендации по подготовке к мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации.** Для подготовки к сдаче контрольных нормативов физических упражнений текущего контроля и промежуточной аттестации плановых учебных занятий по физической культуре 1-2 раза в неделю студентам недостаточно. Для того чтобы вызвать необходимые сдвиги в организме и функционально подготовиться к сдаче нормативов, студенты должны заниматься самостоятельно.

Студентам следует учитывать, что продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями должна быть в пределах 20-60 мин в развивающей зоне интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин, в зависимости от возраста). При этом отмечается, что целесообразно проводить 3-4 тренировки в неделю (через день). Занятия один раз в неделю приносят больше вреда, чем пользы. За 2 месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10-25%.

Для развития общей выносливости (бег на 2, 3 км) достаточным является пробегание в неделю 10-15 км при частоте занятий через день.

Для развития быстроты (бег на 100 м) необходимо заниматься 3 раза в неделю, выполняя беговые отрезки (20-50 м) повторным или переменным методом (например: бег 5раз по 50 м, возвращаясь обратно медленным бегом или шагом без перерыва или с перерывом 1-2 мин) со скоростью 80-85% от максимальных возможностей. Студентам следует совершенствовать и технику старта, так как практика показывает, что 0,5-1 слабо подготовленные бегуны теряют на старте.

При тренировке челночного бега 10x10 м необходимо обратить внимание на технику поворотов.

Для сдачи нормативов по волейболу следует самостоятельно совершенствовать прием мяча снизу и сверху, а по баскетболу при броске по кольцу одной рукой от плеча после ведения следует помнить, что необходимо в конце ведения поймать мяч под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч делается наиболее растянутым, а последующий шаг укороченным, стопорящим, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев.

Рефераты по физической культуре для текущего контроля и промежуточной аттестации готовят инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Сроки подготовки рефератов устанавливаются индивидуально в зависимости от состояния их здоровья.

## Приложение 3

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,  
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,  
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

## Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год

в рабочую программу дисциплины (модуля)

## **Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»** (код, наименование дисциплины)

### Направление подготовки (специальности)

## **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**(Шифр и название направления подготовки (специальности)»**

## Профиль подготовки (специализация)

## **«Социальная педагогика и детская психология»**

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

---

---

---

---

---

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Шевченко С.Т., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии  
\_\_\_\_\_ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии протокол от « » 20 г.

Заведующая кафедрой педагогики и валиологии \_\_\_\_\_  
Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент  
«\_\_\_» 20\_\_\_ г.

**Лист визирования  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проанализирована и признана актуальной для использования на 20\_\_\_-20\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «\_\_\_» 20\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии \_\_\_\_\_  
ФИО, \_\_\_\_\_ «\_\_\_» 20\_\_\_ г.

## Структура и сожержание учебной дисциплины

3.1. Бег на длинные дистанции	УК-7
3.2. Бег на короткие дистанции	УК-7
3.3. Прыжки в длину с места	УК-7
<b>Модуль 4. Плавание</b>	УК-7
4.1. Техника безопасности	УК-7
4.2. Техника дыхания в воде	УК-7
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем	УК-7
<b>4 семестр</b>	УК-7
<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>	УК-7
1.1. Волейбол	32
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>	УК-7
2.1. Общая физическая подготовка	УК-7
2.2. Специальная физическая подготовка	УК-7
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>	УК-7
3.1. Бег на длинные дистанции	УК-7
3.2. Бег на короткие дистанции	УК-7
3.3. Прыжки в длину с места	УК-7
<b>Модуль 4. Плавание</b>	УК-7
4.1. Техника безопасности	УК-7
4.2. Техника дыхания в воде	УК-7
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем	УК-7
<b>5 семестр</b>	УК-7
<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>	УК-7
1.1. Баскетбол	32
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>	УК-7
2.1. Общая физическая подготовка	УК-7
2.2. Специальная физическая подготовка	УК-7
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>	УК-7
3.1. Бег на длинные дистанции	УК-7
3.2. Бег на короткие дистанции	УК-7
3.3. Прыжки в длину с места	УК-7
<b>Модуль 4. Плавание</b>	УК-7
4.1. Техника безопасности	УК-7
4.2. Техника дыхания в воде	УК-7
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем	УК-7
<b>Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)</b>	328
<b>Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.</b>	0
<b>0</b>	0
<b>0</b>	156
<b>0</b>	0
<b>0</b>	172
<b>0</b>	0

## Таблица 2 Заочная форма обучения

## Структура и сожержание учебной дисциплины