



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 10 от 20.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология
Квалификация	Клинический психолог
Форма обучения	Очная

Разработчик кафедры физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Г.В.	канд. пед. наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой
Прошляков В.Д.	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	профессор кафедры
Левина Е.А.	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	старший преподаватель кафедры

Рецензент (ы):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Кирюшин В.А.	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин
Дементьев А.А.	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Клиническая психология
Протокол №9 от 21.04. 2025 г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 5 от 24.04.2025г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
разработана в соответствии с:

ФГОС ВО	Приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 № 683 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология "
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. № 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры"

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения	
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Формирует навыки здоровьесберегающего поведения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Уметь: разбираться в вопросах оценки уровня физической подготовленности, применяемых в целях профилактики Владеть: методами контроля и развития физических качеств.:

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к Вариативной части Блока 1 ОПОП специалитета 37.05.01 Клиническая психология

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

- основных понятий дисциплины и их принципиальных различий;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Умения:

- освоение студентами техники бега на выносливость и скорость;
- освоение студентами пульсометрии для обеспечения самоконтроля при выполнении беговых нагрузок;
- обучение студентов выбору силовых нагрузок для тренировки различных групп мышц;
- освоение студентами, не умеющих плавать, технике плавания без учета времени;
- освоение студентов технике прыжка в длину с места и в длину с разбега;
- выполнение санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями, использование естественных факторов для укрепления здоровья.

Владение:

- методами коррекции своего физического состояния с учётом отклонений в состоянии здоровья.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины: 328ч

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		3	4	5	6
Контактная работа	164	36	34	36	58
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические занятия (ПЗ)		36	34	36	58
Семинары (С)					

Самостоятельная работа (всего)		164	56	34	36	38
В том числе:		-	-	-	-	-
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям						
Самостоятельное изучение тем			56	34	36	38
Реферат						
...						
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)						
Общая трудоемкость	час.	328	92	68	72	96
	з.е.					

4. Содержание дисциплины

Содержание курса «Элективные дисциплины по физической культуре» ориентирует студентов на практическое закрепление знаний, умений и навыков, полученных в рамках базовых дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, необходимых для формирования универсальной компетенции «УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Реализация элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту направлена на:

- приобретение обучающимися навыков творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в целях повышения качества жизни, последующего достижения социальных и профессиональных целей;
- обеспечение общей физической подготовки;
- обеспечение подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Освоение программного материала осуществляется в процессе практических занятий, самостоятельной работы студентов.

Для контроля качества практической подготовки студентов предусмотрено оценка освоения практических навыков (умений).

Самостоятельная (внеаудиторная) работа направлена на выполнение практических заданий.

4.1 Контактная работа

Семинары, практические работы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Футбол».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Знакомство с футболом				
1	3	Правила безопасности в спортивном зале. История появления, развития и становления футбола в мире и в России. Знакомство с правилами футбола. Игра в футбол 2х2	4	Т.,ПР.
		Основные правила разминки. Знакомство с мячом. Развитие чувства мяча. Игра в футбол 2х2.	6	Т.,ПР.
		Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	6	Т.,ПР.
		Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	6	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Развитие ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	6	Т.,ПР.
		Развитие ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	8	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
Семестр 4 .Чувство мяча				
2	4	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	8	Т.,ПР.
		Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол	8	Т.,ПР.
		Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.	6	Т.,ПР.
		Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол	6	Т.,ПР.
		Игра в футбол 3х3	6	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	34	
Семестр 5. Ведение мяча				
3	5	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	6	Т.,ПР.
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 4х4	6	
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте. Игра в футбол 4х4	6	Т.,ПР.
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении. Игра в футбол 4х4	6	Т.,ПР.
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении с последующим ударом по воротам. Игра в футбол 4х4	6	Т.,ПР.
		Игра в футбол 4х4	6	Пр.,Т.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6. Удары по мячу. Техника элементов футбола.				
4	6	Развитие удара по мячу. Разновидности ударов по мячу (с носка, подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы и удар пяткой). Выполнение различных видов ударов по мячу (с места и по катящемуся мячу, мячу в полёте). Игра в футбол 4х4	4	Т.,ПР..
		Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4х4		
		Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	4	Т.,ПР.
		Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	4	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений на развитие физической выносливости. Игра в футбол 5х5	4	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений на развитие скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	4	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений на развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	4	Т.,ПР.
		Роль технических характеристик футболиста. Выполнение упражнений с акцентом на развитие Футбол 6х6	6	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6х6	6	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений на развитие технико-тактических действий Футбол 6х6	6	Т.,ПР.
		Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала	6	Т.,ПР.
		Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4х4	6	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Оздоровительная аэробика				
1	3	Меры предупреждения травм на занятиях оздоровительной направленности.	2	Т.,ПР.
		Понятие о «запрещенных» движениях в оздоровительной аэробике.	6	Т.,ПР.
		Терминология оздоровительной аэробики; техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики	6	Т.,ПР.
		Комбинации базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с	10	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног.		
		Указания и команды (визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой	6	Т.,ПР.
		Методика самоконтроля по определению интенсивности физической нагрузки (субъективные и объективные показатели)	6	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
Семестр 4 . Круговая тренировка силовой направленности кроссфит				
2	4	Кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит направленности «кардио» 5 упражнений 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит направленности «кардио» 6 упражнений 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 4 упражнения 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 5 упражнений 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 6 упражнения 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения	6	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	34	
Семестр 5 .Степ-аэробика				
3	5	Терминология степ-аэробики	4	Т.,ПР.
		Техника безопасности выполнения шагов комбинаций на степ-платформе	4	Т.,ПР.
		Базовые шаги степ-аэробики	6	Т.,ПР.
		Особенности техники выполнения шагов на степплатформе	4	Т.,ПР.
		Методы конструирования программ степ-аэробики	4	Т.,ПР.
		Оздоровительные программы с использованием современных танцевальных движений	6	Пр.,Т.
		Особенности техники движений	4	Т.,ПР.
		Содержание, структура урока степ-аэробики	4	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6 .Пилатес. Особенности занятий калланетикой				
4	6	Пилатес. Особенности занятий данного направления. Основные принципы метода Пилатес.	4	.
		Техника рационального дыхания и релаксации	4	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений базового уровня сложности	6	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений системы	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Пилатес с использованием отягощений (гантелей)		
		Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических палок	4	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических мячей	4	Т.,ПР.
		Калланетика. Особенности занятий силовой направленности в изометрическом режиме	4	Т.,ПР.
		Особенности техники выполнения статических поз (суставное положение, время удержания, глубина и частота дыхания)	6	Т.,ПР.
		Последовательность упражнений калланетики – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц	4	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений калланетики базового уровня	6	Т.,ПР.
		Повышение уровня проявления гибкости.	4	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений для профилактики боли в области спины	4	Т.,ПР.
		Повышение уровня проявления статической силы	4	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Баскетбол».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Техника передвижений в баскетболе.				
1	3	Меры предупреждения травм на занятиях баскетболом. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни перекастом. Передвижения с изменением направления.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни на переднюю часть стопы. Передвижения с изменением направления	4	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста спиной вперед с изменением направления движения.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом. Упражнения в парах с целью успеть в защите занять пространство перед нападающим	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки шагом. Упражнения для сохранения равновесия после остановок шагом.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки прыжком. Упражнения для сохранения равновесия после остановок прыжком.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника сочетания остановок с другими техническими приемами: передачами, бросками или ведением мяча после его ловли, остановки и дриблинга в другую сторону.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом вперед при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Повороты в сочетании с ведением мяча – пивоты. Акцент на профилактике нарушения правил – пробежек.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков вверх и вперёд	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков после отталкивания одной и двумя ногами.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков с приземлением на одну и две ноги.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника одиночных и серийных прыжков.	4	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
Семестр 4 .Техника владения мячом				
2	4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. . Передача мяча одной рукой от плеча, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	2	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв), в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола,	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		в движении, в прыжке.		
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча.	4	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	34	
Семестр 5 . Тактика игры в нападении.				
3	5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для атаки корзины.	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для отвлечения защитников.	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке. Умение считывать ключевые сигналы игры для перемещения в нужную позицию.	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Применения заслонов в разных позициях (на усах, в области штрафного броска, на 3-х очковой линии).	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв вторым эшелоном.	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по центру площадки	6	Пр.,Т.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6 . Тактика игры в защите. Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры				
4	6	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Групповые действия.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 3-2	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-3.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-1-2	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 1-3-1	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Зонный прессинг	6	Т.,ПР.
		Физическая подготовка баскетболистов. Общая выносливость. Аэробный фундамент. Создать представление о данных способах энергообеспечения и методах тренировки.	6	Т.,ПР.
		Физическая подготовка баскетболистов. Анаэробная тренировка. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки	6	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		скоростной выносливости.		
		Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка быстроты. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скорости	6	Т.,ПР.
		Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка мощности. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки прыгучести и скоростно-силовых качеств.	6	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Плавание».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Методика начального обучения плаванию				
1	3	Ознакомление со свойствами воды. Обучение держанию на воде. Обучение скольжению на груди и на спине. Обучение выдоху в воду.	4	Т.,ПР.
		Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения. Демонстрация техники выполнения. Практическое ознакомление.	6	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами (как в кроле па груди и в кроле на спине), и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.	6	Т.,ПР.
		Обучение облегченным способам плавания. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине),	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		и одновременных движениях руками без выноса их из воды.		
		Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды	4	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
Семестр 4. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине.				
2	4	Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием. Имитационные упражнения на суше. Движения ногами кролем сидя на краю бортика. Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине. Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания. Упражнение «Водолазы».	4	Т.,ПР.
		Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4х25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.)	4	Т.,ПР.
		Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4х25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.).	4	Т.,ПР.
		Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 м.). Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12х25 м.).	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.). Обучение работе рук при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверх, другая у бедра (4x25 м., затем поменять положение рук). Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Обучение открытому повороту при плавании кролем на спине. Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же другой рукой . То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем. То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз). Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	34	
Семестр 5. Обучение технике плавания брассом, баттерфляем.				
3	5	Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом. Подготовительные и имитационные упражнения на суше. Имитационные упражнения у бортика. Упражнение «Водолазы». Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Обучение работе ног при плавании брассом.	4	Т.,ПР.
		Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		брассом. Имитационные упражнения на суше и у бортика. Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног) (8х25 м.).		
		Плавание: руки работают брассом, ноги кролем (8х25 м.). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8х25 м.). Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8х25 м.). Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение «Водолазы».	4	Т.,ПР.
		Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8х25 м.). Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8х25 м.). Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8х25 м.). Плавание брассом в полной координации (8х25 м.).	6	Т.,ПР.
		Обучение технике поворота при плавании брассом. Сдача контрольных нормативов	6	Т.,ПР.
		Плавание двухударным баттерфляем (дельфином) с задержкой дыхания; раздельная координация движений. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений.	6	Пр.,Т.
		Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем - на каждый цикл движений. Сдача контрольных нормативов.	6	
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6 . Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании. Игры и развлечения на воде. Совершенствование техники плавания.				
4	6	Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м. Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз). Плавание кролем на груди в полной координации (2х25 м.).	4	Т.,ПР.
		Стартовый прыжок с тумбочки из и. п. - лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же другой рукой. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем. То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе,	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз). Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2х25 м.). Сдача контрольных нормативов		
		Совершенствование техники выполнения поворотов «Маятник», «Сальто». Простой закрытый поворот.	4	Т.,ПР.
		Простой открытый поворот. Упражнения в воде. Комплексное плавание. Тестирование.	4	Т.,ПР.
		Методика обучения игре и методика проведения. Игры на основе техники двигательных действий в плавании. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием па воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.	4	Т.,ПР.
		Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом.	4	Т.,ПР.
		Игры и эстафеты, способствующие закреплению навыков плавания различными способами, стартами и поворотами.	4	Т.,ПР.
		Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.	4	Т.,ПР.
		Упражнение «Водолазы» Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4х25 м.) Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверх, другая у бедра (4х25 м., затем поменять руки) Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4х25 м.) Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8х25 м.). Сдача контрольных нормативов.	8	Т.,ПР
		Совершенствование техники плавания брассом. Упражнение «Водолазы. Подплывание к бортику, отталкивание и поворот. Скольжение и выход из воды после поворота. Плавание брассом в полной координации (8х25 м.). Сдача контрольных нормативов.	6	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Плавание двухударным баттерфляем (дельфином) с задержкой дыхания; раздельная координация движений. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем - на каждый цикл движений. Сдача контрольных нормативов	6	Т.,ПР.
		Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м. Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз). Плавание кролем на груди в полной координации (2х25 м.).	6	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1 Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов предусматривает самостоятельный поиск научно-методической информации при подготовке к семинарским занятиям и выполнении практических заданий, а также определение способов решения различных задач личностного и профессионального саморазвития средствами физической культуры, приобретение индивидуального опыта физкультурной деятельности, формирование активного, сознательного отношения к ее организации в процессе самоподготовки.

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Всего часов	Вид контроля
1.	3.	Подбор и выполнение упражнений на развитие гибкости.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие выносливости.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие силы.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	6	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	4	Пр.
		Запрещенные вещества и методы	4	Пр.

ИТОГО часов в 3 семестре			56	
2.	4.	Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	4	Пр.
		Социальные аспекты проблемы допинга	4	Пр.
		Предотвращение допинга	4	Пр.
		Контроль знаний	4	Пр.
ИТОГО часов в 4 семестре			34	
3.	5.	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	6	Пр.
		Анализ динамики роста силы различных групп мышц .	6	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	6	Пр.
ИТОГО часов в 5 семестре			36	
4.	6.	Подбор и выполнение упражнений на развитие грудной клетки и увеличения ЖЕЛ.	6	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном вдохе.	6	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном выдохе.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Контроль за ЧСС и АД до и после бега и ходьбы.	6	Пр.
		Анализ влияния физических упражнений разной направленности и интенсивности на ЧСС и АД, ЦНС (сон, настроение, состояние тревожности и др.)	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	8	Пр.
ИТОГО часов в 6 семестре			38	
ИТОГО:			164	

Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Пр – оценка освоения практических навыков (умений).

6. Обеспечение достижения запланированных результатов обучения.

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой (компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Практический, контрольный. Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов	УК-7	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1. Основная учебная литература:

1. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Пономарева Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие.-Омск: Изд-во ОмГПУ, 2016.-124 с.

2. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Толстова Т.И., Котова Г.В., Фалеева Е.И. Оценка физического развития и методика тренировки студентов //метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 45 с.

3. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В.. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и при физических нагрузках /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 28 с.

4. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Сулова Г.В., Фалеева Е.И. Функциональное назначение опорно-двигательного аппарата и укрепления его средствами физической культуры /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 42 с.

7.1.2. Дополнительная учебная литература:

1. Прошляков В.Д., Никитин А.С. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Монография.- СПб.: ЭКО-Вектор, 2016.-160 с.

2. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Сулова Г.В., Фалеева Е.И. Функциональное назначение опорно-двигательного аппарата и укрепления его средствами физической культуры /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 42 с.

3. Толстова Т.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении сколиоза: методическое пособие для студентов. Palmarium Academic Publishing (2017-08-01), ISBN-13: 978-3-659-72447-3, С.43.

4. Толстова Т.И. Комплексы упражнений для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т.И. Толстова, В.Д. Прошляков; РязГМУ им. акад. И.П. Павлова. – Рязань: РИО РязГМУ, 2018. – 65 с.

5. Толстова Т.И., Пономарева Г.В. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / Т.И. Толстова, Г.В. Пономарева; РязГМУ им. акад. И.П. Павлова. – Рязань: РИО РязГМУ, 2018. – 100 с.

6. Прошляков В.Д., Лапкин М.М. Основы оздоровительной физической культуры: Справочник. - Рязань: 2018. – 86 с..

7. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Толстова Т.И. Оценка физического состояния студентов с учетом паспортного и биологического возраста: методические рекомендации для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»/ сост. В.Д. Прошляков, Г.В. Пономарева, Т.И. Толстова; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТС и ОП, 2019. -34 с

7.2 Перечень электронных образовательных ресурсов

<u>Электронные образовательные ресурсы</u>	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, https://www.studentlibrary.ru	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС «Юрайт» – ресурс представляет собой виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям, https://urait.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ – электронный каталог содержит библиографические описания отечественных и зарубежных изданий из фонда библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Справочно-информационная система «MedBaseGeotar»– ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования, , https://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x	Доступ с ПК Центра развития образования
ЭБС «Лань» в ресурсе представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент, https://e.lanbook.com	Доступ неограничен (после авторизации)
<u>«Большая медицинская библиотека» (БМБ)</u> В рамках проекта сформировано единое электронное образовательное пространство медицинских вузов России и стран СНГ. Участникам проекта предоставляется безвозмездный доступ к ресурсам БМБ: учебникам и пособиям, интерактивным тестам и медиаконтенту. Сервис «Электронные полки дисциплин» Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на <u>«Электронных полках учебных дисциплин»</u>- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - <u>Книги, содержащие тесты</u>. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе <u>«Иностранной коллекции»</u>. https://amedlib.ru/bolshaya-mediczinskaya-biblioteka-2/	Доступ неограничен (после авторизации)
<u>Коллекция медицинских учебников на французском языке ElsevierMasson</u>. Электронные книги для корпоративных, медицинских, академических и профессиональных библиотек по всему миру. https://123library.org/user/my-library/books	Доступ неограничен (после авторизации)

Национальная электронная библиотека (НЭБ) Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. https://rusneb.ru/	Открытый доступ
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, http://www.consultant.ru/	Доступ с ПК Центра развития образования
Официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru/	Открытый доступ
Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, https://femb.ru/	Открытый доступ

8 .Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине: Элективные дисциплины по физической культуре

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Ул. Высоковольтная, 7		
1.	Учебные комнаты – 2	Включают в себя: столы аудиторные, стулья ученические, учебная доска, массажные кушетки
2.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для практической и самостоятельной работы студентов: кондиционеры, музыкальный центр, вышка судейская, табло для волейбола, столы теннисные, стойки и сетки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцом.
3.	Борцовский зал; 120 кв. м	Включает в себя: татами, боксерский мешок с креплениями, боксёрский ринг (разборный)
4.	Зал ритмической гимнастики; 84 кв. м	Включает в себя: кондиционер, зеркала, музыкальный центр, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
5.	Зал ЛФК, площадь 32 кв.м.	Включает в себя: зеркала, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
6.	Тренажерный зал 1 этаж, 120 кв. м;	Включает в себя: кондиционер, стационарные силовые тренажёры, штанги, грифы, гири (24 и 16 кг), диски обрезные, гантели, весы медицинские напольные.
7.	Тренажерный зал 2 этаж, 84 кв. м.	Включает в себя: блочные тренажёры, гимнастические коврики, фитнес-мячи, весы медицинские напольные, TRX -2 шт., 2 тренажера для сухого плавания.

8.	Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквамед», 2082,8 кв. м	6 дорожек, раздевалки с душевыми, медицинский кабинет, гардероб, буфет.
Ул. Шевченко, 34		
9.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Включает в себя: стойки баскетбольные, щиты баскетбольные с кольцом, табло универсальное, вышка судейская, стойки и сетки для бадминтона, музыкальный центр, волейбольные стойки и сетки.
Открытые площадки		
10.	Мини-футбольное поле (хоккейная площадка), 1000 кв.	Асфальтовое покрытие, бортики деревянные.
11.	Мини-футбольное поле с искусственным покрытием	Искусственное покрытие для игры в футбол.
12.	Баскетбольная площадка, 400 кв. м	Асфальтовое покрытие, 2 баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
13.	Тренажерная площадка, 225 кв. м	Асфальтовое покрытие. Силовые тренажеры.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Кафедра - разработчик рабочей программы	Физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины.
Уровень высшего образования	Специалитет
Специальность/Направление подготовки	37.05.01 Клиническая психология
Квалификация (специальность)	Клинический психолог
Форма обучения	Очная
Место дисциплины в структуре образовательной программы	Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к Базовой части Блока 1 ОПОП специалитета 37.05.01 Клиническая психология
Краткое содержание дисциплины (модулей) (через основные дидактические единицы)	Раздел 1. «Футбол». Тема.1.1 Знакомство с футболом Тема 1.2. Чувство мяча. Тема 1.3. Ведение мяча Тема 1.4. Удары по мячу. Техника элементов футбола. Раздел 2. «Физкультурно-оздоровительные технологии». Тема 2.1.Быстрота. Тема 2.2.Скорость. Тема 2.3.Ловкость. Тема 2.4 Физическая подготовленность. Раздел 3. «Баскетбол». Тема.3.1 Техника передвижений в баскетболе Тема 3.2. Техника владения мячом. Тема 3.3. Тактика игры в нападении. Тема 3.4. Тактика игры в защите. Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры. Раздел 4. «Плавание». Тема.4.1 Методика начального обучения плаванию. Тема 4.2. Обучение технике плаванием кролем на груди и на спине. Тема 4.3. Обучение технике плавания брассом, баттерфляем Тема 4.4. Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании. Игры и развлечения на воде. Совершенствование техники плавания.
Коды формируемых компетенций	УК-7
Объем, часы/з.е.	328ч
Вид промежуточной аттестации	Зачет