

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Электроснабжение

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная


Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Блок	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы	Формируемая участниками образовательных отношений
Индекс дисциплины по учебному плану	Б1.В.01
Трудоемкость в зачетных единицах	—
Часов (всего) по учебному плану	328
Лекции	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	1 курс – 18 часов 2 курс – 18 часов 3 курс – 12 часов всего – 48 часов
Лабораторные работы	учебным планом не предусмотрены
Консультации по курсовому проекту/ работе:	учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа	1 курс – 104,7 часа 2 курс – 80,7 часа 3 курс – 81,7 часа всего – 267,1 часа
Промежуточная аттестация: зачет зачет зачет	1 курс – 0,3 часа 2 курс – 0,3 часа 3 курс – 0,3 часа
Контроль: зачет зачет зачет	1 курс – 4 часа 2 курс – 4 часа 3 курс – 4 часа

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Доцент кафедры ФД

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Д.В. Наумов

(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой ФД

(название кафедры)


(подпись)

Н.Г. Ходырева

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Электроснабжение

Доцент кафедры Энергетики, к.т.н.,
доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.Н. Курьянов

(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Энергетики

(название кафедры)


(подпись)

Е.Г. Зенина

(расшифровка подписи)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины состоит в формировании способности использовать методы и средства физической культуры (ФК) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	уметь: <ul style="list-style-type: none">– использовать методы и средства ФК для личностного развития и физического самосовершенствования;– оптимизировать режим индивидуальных занятий спортом в целях обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	уметь: <ul style="list-style-type: none">– применять средства ФК с целью восстановления физического и психоэмоционального состояния, нарушенного в результате воздействия негативных факторов профессиональной среды

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» и при прохождении преддипломной практики.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Курс	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы								Содержание самостоятельной ра- боты (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)	
				Контактная						СР	Конт- роль		
				Лек	Пр	Ла б	КПР	ИККП	ПА				
1	Общая физическая подготовка	40,9	1	–	6	–	–	–	–	34,9	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	
2	Кроссовая подготовка	40,9	1	–	6	–	–	–	–	34,9	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	
3	Спортивные игры	40,9	1	–	6	–	–	–	–	34,9	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	
	Зачет	4,3	1	–	–	–	–	–	0,3	–	4	Зачет по совокупности результатов те- кущего контроля успеваемости	
	Итого за курс:	127	1	–	18	–	–	–	0,3	104,7	4		
1	Общая физическая подготовка	26	2	–	6	–	–	–	–	20	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	
2	Спортивные игры	26	2	–	6	–	–	–	–	20	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	
3	Легкая атлетика	26	2	–	6	–	–	–	–	20	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	
4	Плавание	20,7	2	–	–	–	–	–	–	20,7	–	Изучение теоретического и практиче- ского материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238, [3] стр. 55-65, стр. 81-84	

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Курс	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы								Содержание самостоятельной работы (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)
				Контактная						СР	Конт- роль	
				Лек	Пр	Ла б	КПР	ИККП	ПА			
	Зачет	4,3	2	—	—	—	—	—	0,3	-	4	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Итого за курс:	103	2	—	—	—	—	—	0,3	80,7	4	
1	Общая физическая подготовка	24	3	—	—	—	—	—	—	20	—	Изучение теоретического и практического материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238
2	Легкая атлетика	24	3	—	—	—	—	—	—	20	—	Изучение теоретического и практического материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238
3	Спортивные игры	24	3	—	—	—	—	—	—	20	—	Изучение теоретического и практического материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238
4	Плавание	21,7	3	—	—	—	—	—	—	21,7	—	Изучение теоретического и практического материала [1] стр. 50-69, [2] стр. 228-238
	Зачет	4,3	3	—	—	—	—	—	0,3	—	4	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Итого за курс:	98	3	—	12	—	—	—	0,3	81,7	4	
	Итого:	328		—	48	—	—	—	0,9	267,1	12	

Примечание: Лек – лекции; Пр – практические занятия; Лаб – лабораторные работы; КПР – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ПА – промежуточная аттестация; СР – самостоятельная работа студента.

3.2. Краткое содержание разделов

1 курс

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на верхние конечности: наклоны, прогибы, маховые движения, упражнения на выработку правильного дыхания. Упражнения на нижние конечности: наклоны, выпады, упражнения на выработку правильной осанки. Сгибания и разгибания туловища. Упражнения в движении.

2. Кроссовая подготовка

Передвижение по пересеченной местности с различной частотой движения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по прямой. Передвижения со сменой направления.

3. Спортивные игры (волейбол)

Общеразвивающие упражнения. Стойка. Передвижение по площадке. Жонглирование мячом (перед собой, над собой). Прием и передача мяча (верхняя и нижняя подачи). Подача мяча (через сетку).

2 курс

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с утяжелениями: силовые упражнения, упражнения на выносливость. Упражнения на тренажерах. Упражнения на плечевой пояс, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на мышцы ног. Упражнения на улице: челночный бег 3х10 м (4 повтора), гладкий бег 60 м, 100 м, 200 м (3 повтора).

2. Спортивные игры (волейбол)

Общеразвивающие упражнения. Умение обращаться с мячом. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя подачи). Передвижение по площадке, взаимодействие в команде.

3. Легкая атлетика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на дыхание, упражнения на укрепление голеностопного сустава. Беговые упражнения, подскоки, махи. Бег 400 и 800 метров. Упражнения на скорость, выносливость. Бег 1,5 км и 3 км.

3 курс

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на правильное дыхание (методика цигун). Упражнения на укрепление мышц спины. Упражнения на укрепление мышц ног. Подтягивания, упражнения на брюшной пресс.

2. Легкая атлетика

Упражнения скоростно-силового характера (4х60 м, 3х100 м). Упражнения на скоростную выносливость (400 м, 800 м). Упражнения на общую выносливость (от 1,5 км до 3 км).

3. Спортивные игры (волейбол)

Общеразвивающие упражнения для работы над сеткой (прыжки, передвижения, работа на блоке). Передачи-перемещения, выход на нападающий удар. Работа в трехметровой зоне (нападение, защита). Умение играть в падении (перекаты, кувырки)

4. Плавание

Общеразвивающие упражнения на берегу (дыхательные упражнения, упражнения на плечевой пояс). Техника плавания стилем брасс: работа рук, работа ног, дыхание. Техника плавания кроль: работа рук (гребок, поднятие головы – вдох, скольжение – выдох), работа ног.

3.3. Темы практических занятий

1 курс

1. Общая физическая подготовка

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на нижние конечности. Бег до 400 м 3 раза. Челночный бег – 4х60 м (2 часа).

2. ОРУ: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, подпрыгивания, ходьба в полном приседе, ходьба увеличением частоты шага, бег до 200 м х 4 раза, бег до 1500 м х 2 раза (2 часа).

3. ОРУ: бег приставными шагами, бег с изменением направления, подтягивание на перекладине, отжимание на параллельных брусьях, бег до 2000 м (2 часа).

2. Кроссовая подготовка

4. ОРУ: чередования бега и ходьбы (150 м ходьба, 200 м бег х 4 раза), бег до 1000 м по пересеченной местности (2 часа).

5. ОРУ: бег по размеченной трассе, чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 200 м бег х 4 раза), бег по трассе до 2000 м (2 часа).

6. ОРУ: марш-бросок до 3000 м (2 часа).

3. Легкая атлетика

7. ОРУ: техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта, челночный бег 3 по 10-3 раза, 60 м х 4 раза, бег 100 м х 2 раза, бег до 1000 м (2 часа).

8. ОРУ: техника бега по прямой и финиширование, бег 60 м 4 раза, бег 100 м 2 раза, бег до 1500 м (2 часа).

9. ОРУ: бег на скорость 100 м, бег 200 м х 4 раза, бег до 1000 м (2 часа).

2 курс

1. Общая физическая подготовка

10. ОРУ (общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, упражнения на верхние и нижние конечности, упражнения в движении, бег до 400 м х 3 раза, подтягивание на перекладине, отжимание двумя руками на параллельных брусьях, бег до 2000 м (2 часа).

11. ОРУ: техника метания гранаты, техника разбега-замахивания-бросок, бег до 2000 м (2 часа).

12. ОРУ: техника метания гранаты – финальное усилие 5 шагов, бег 2000 м (2 часа).

2. Спортивные игры (волейбол)

13. ОРУ: техника передачи мяча (верхние, нижние), техника приема мяча (верхние, нижние), работа с мячом: лично, в парах, в группе, работа перед сеткой (2 часа).

14. ОРУ: прием и передача мяча, подача мяча через сетку, двухсторонняя игра (2 часа).

15. ОРУ: разминка с мячом, прием и передача через сетку в движении, двухсторонняя игра (2 часа).

3. Легкая атлетика

16. ОРУ: сгибание, разгибание туловища на скамейке, техника бега на средние дистанции, бег 500 м х 3 раза, подтягивание на перекладине, бег до 1500 м (2 часа).

17. ОРУ: техника бега на средние дистанции, бег до 800 м, техника прыжка с места, бег до 2000 м (2 часа).

18. ОРУ: бег до 800 м, прыжки в длину с места, бег до 2000 м (2 часа).

3 курс

1. Общая физическая подготовка

19. ОРУ: бег 250 м – подтягивание и отжимание х 3 раза, бег до 1000 м, ходьба по горизонтальной лестнице 2 раза (2 часа).

20. ОРУ: бег 200 м – упражнения на шведской лестнице 2 раза, бег 200 м, отжимание от скамейки 2 раза, бег до 2000 м (2 часа).

2. Легкая атлетика

21. ОРУ: бег на средние дистанции. Техника постановки стопы при беге по прямой. Бег до 400 м х 2 раза. Бег 800 м х 2 раза (2 часа).

22. ОРУ: скоростной режим при беге на средние дистанции. Бег 400 м х 3 раза, бег 800 м х 2 раза (2 часа).

3. Спортивные игры (волейбол)

23. ОРУ: работа с мячом на сетке, техника и тактика игры в защите. Техника приема мяча, Двухсторонняя игра (2 часа).

24. ОРУ: техника, тактика игры в нападении, техника подачи мяча, двухсторонняя игра (2 часа).

3.4. Темы лабораторных работ.

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

3.5. РГР.

РГР учебным планом не предусмотрены.

3.6. Тематика курсовых проектов/курсовых работ.

Курсовые проекты и курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)												Оценочное средство (тип и наименование)
		1 курс			2 курс				3 курс					
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4		
Уметь:														
использовать методы и средства ФК для личностного развития и физического самосовершенствования	УК-7.1.	X			X			X	X			X	Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)	
оптимизировать режим индивидуальных занятий спортом в целях обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	УК-7.1		X				X			X			Скоростные нормативы (бег 3x10, 60 м, 100 м)	
применять средства ФК с целью восстановления физического и психоэмоционального состояния, нарушенного в результате воздействия негативных факторов профессиональной среды	УК-7.2			X		X					X		Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)	

4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕ- СТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Текущий контроль успеваемости по дисциплине:

1 курс

– нормативы:

1. Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)
2. Скоростные нормативы (бег 3х10, 60 м, 100 м)
3. Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)

2 курс

– нормативы:

1. Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)
2. Скоростные нормативы (бег 3х10, 60 м, 100 м)
3. Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)

3 курс

– нормативы:

1. Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)
2. Скоростные нормативы (бег 3х10, 60 м, 100 м)
3. Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

4.2. Промежуточная аттестация по дисциплине (части дисциплины):

1 курс

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

2 курс

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

3 курс

Зачет.

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

В приложение к диплому выносится оценка за 3 курс.

Примечание: Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Печатные и электронные издания:

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО «ВГЛТА», 2012. – 87 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Электрон. текстовые дан. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591.
3. Иванков, Ч. Т., Литвинов, С. А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 Педагогическое образование / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – М. : ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : прил. – (Бакалавриат). – Библиогр.: с. 303-304 (39 назв.). – ISBN 978-5-691-02197-8 : 439-01.
4. Якимович В.С., Наумов Д.В., Либин А.А., Сахарова С.В. Лекции по физической культуре: Учебное пособие: В 2-х частях. Ч.1 – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 53 с.
5. Якимович В.С., Наумов Д.В., Либин А.А., Сахарова С.В. Лекции по физической культуре: Учеб.пособие в 2-х ч. Ч.2. – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 58с.
6. Якимович В.С., Наумов Д.В. Спортивные игры в физическом воспитании студентов: Учебно-методическое пособие. – Волжский: ВФ МЭИ, 2008. – 18 с.

5.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Windows / Операционные системы семейства Linux, Office / Российский пакет офисных программ.

5.3. Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Университетская информационная система «РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru>
Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>
База данных Scopus <https://www.scopus.com>
Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>
База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ <https://rosmintrud.ru/opendata>
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>
Базы данных Министерства экономического развития РФ <http://www.economy.gov.ru>
База открытых данных Росфинмониторинга <http://www.fedsfm.ru/opendata>
Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <https://openedu.ru>
Электронная база данных «Polpred.com Обзор СМИ» <https://www.polpred.com>
Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии <http://protect.gost.ru/>
ЭБС Издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>
ЭБС «Университетская библиотека Online» <https://biblioclub.ru/>
Электронная библиотека НТБ МЭИ <https://ntb.mpei.ru/e-library/index.php>.
ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия проводятся на спортивном стадионе и в спортивном зале. Оборудование и инвентарь:

- ДСК "АТЛЕТ" (лестница для спортзала);
- маты гимнастические, коврики для йоги;
- скамьи гимнастические;
- силовая для жима штанги BRUMER TF307E;
- силовая для прессы складная BRUMER NT202;
- скамья для жима DFC DZ00313;
- стойка под штангу DFC DSS N111;
- гриф олимпийский;
- стойка для хранения гантелей;
- стойка для хранения дисков;
- гантели спортивные 1,5 кг; 3,0 кг; 4,0 кг;
- диски 15кг; 2,5кг; 20кг; 5кг;
- степ-платформы 2 уровня;
- машина Смита DFC D886;
- атлетический пояс;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки;
- гири.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

(название дисциплины)

1 курс

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)
 КМ-2 Скоростные нормативы (бег 3х10, 60 м, 100 м)
 КМ-3 Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)

Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3
1	Общая физическая подготовка		+		
2	Кроссовая подготовка			+	
3	Спортивные игры				+
	Минимальный балл за КМ		20	21	19
	Максимальный балл за КМ		30	36	34

2 курс

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)
 КМ-2 Скоростные нормативы (бег 3х10, 60 м, 100 м)
 КМ-3 Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)

Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3
1	Общая физическая подготовка		+		
2	Спортивные игры				+
3	Легкая атлетика			+	
4	Плавание		+		
	Минимальный балл за КМ		20	21	19
	Максимальный балл за КМ		30	36	34

3 курс

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Силовые нормативы (подтягивание, отжимание, сгибание – разгибание туловища)
КМ-2 Скоростные нормативы (бег 3х10, 60 м, 100 м)
КМ-3 Нормативы с элементами спортивных игр (волейбол: верхняя, нижняя передача мяча; прием мяча, подача, умение играть в парах-тройках)

Вид промежуточной аттестации – зачет (без оценки)

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3
1	Общая физическая подготовка		+		
2	Легкая атлетика			+	
3	Спортивные игры				+
4	Плавание		+		
	Минимальный балл за КМ		20	21	19
	Максимальный балл за КМ		30	36	34